بنت النيل



اكتوبر ١٩٥٣
١٠ قروش

حاملات العلم

ان تاريخ المصرية فى تطور النهضة النسائية العالمية تاريخ زاخر بالعظات والعبر ، فهى منذ عدة سنوات تحمل الشعلة لنساء العالم جميعا ، وتبصر المرأة بحقها المهضوم فى كثير من بقاع العالم الحر .

وقد كان الهدف الاول الذى أخذناه على عاتقنا نحن نساء مصر أن نحقق المساواة المطلقة بين الرجل والمرأة فى الحقوق السياسية فى كل مكان حتى يتاح للمرأة أن تكون عضوا فى البرلمان فتتولى بوعيها التقنين والتشريع الخاص بها وبطفلها ، فهى أقدر على فهم تلك الامور من الرجل على أى حال .

ولقد أثرت مطالبتنا بالمساواة السياسية فى بعض الدول الحرة التى كانت تفتقر الى تلك المساواة ، وخاصة الدول الحديثة ، بل ان الاثر تجاوز الحدود فكان له مكانه المقدور فى بلاد كسويسرا ، وهى من أعرق أمم الارض حضارة اذ ذكرت لى رئيسة المجلس النسائى الدولى مدام جان أيدر السويسرية أن العلم الذى حملناه قد انتظم تحت ظله السويسريات فأخذن يطالبن بحقهن فى المساواة السياسية ، وان كن فى ذلك يردن ارضاء الشكل حيث لا ينقص السويسرية أى تشريع يحميها من ظلم الرجال ، بل ان التشريعات الخاصة بالمرأة والطفل قد بلغت غاية الكمال .

وأثرت دعوتنا فى اليونان أم الحضارات القديمة اذ قدم وفد اتحاد بنت النيل فى المؤتمر النسائى العالمى الذى انعقد فى أثينا سنة ١٩٥١ اقتراحا بتحقيق المساواة السياسية بين المرأة والرجل ، فكانت النتيجة أن اجتمع البرلمان اليونانى فى اليوم التالى وقرر مساواة المرأة بالرجل فى جميع الحقوق الدستورية .

وتمكنت دعوتنا فى سوريا ولبنان ، فحظيت الشقيقات بما دعونا اليه فى بلادنا وخارج بلادنا ، وحظيت أيضا أختنا السودانية بحقها الدستورى ، ولم يبق الا نحن اللواتى حملنا العلم ليهنأ فى ظله نساء الشرق والغرب نعم : نبقى نحن صاحبات العلم متفرجات على النصر يناله غيرنا فنكتم حسرة فى قلوبنا !!..

ولكن النصر لنا آخر الامر ، والله ولى التوفيق

درية شفيق

بنت النيل السياسية

محكمة الثورة

تضمنت قائمة المتهمين الاولى التى استقر رأى مجلس القيادة عليها اسماء ثلاثة عشر من الشخصيات السياسية فى مصر وكانت احدى السيدات ضمن المتهمين . وقد حدث اتهام هذه السيدة باساءة استعمال نفوذها السياسى فى ذات الوقت الذى تطالب فيه المصريات بحقوقهن السياسية فاصبحت محاكمتها هى المثل الذى يجب أن نقف امامه نحن النساء طويلا لنتدبر مالنا وما علينا ... ولندرك انه لا يمكن الفصل بين حقوقنا وواجباتنا السياسية . واننا حينما نطالب بحقوقنا كاملة غير منقوصة نؤدى واجباتنا كاملة خالصة لصالح المجموع بعد ان ثبت ان هذا المجموع يتاثر باخطاء المرأة تاثرا لا يقل بحال عن تاثره باخطاء الرجل .

ولو ان هذه السيدة ـ المتهمة ـ حاولت أن تستغل ما اتيح لها من نفوذ سياسى لصالح مصر وخدمة المصريين ولم تغلب مصلحتها الخاصة على المصلحة العامة ـ لو انها حاولت ذلك لما كانت تدفع الثمن اليوم امام جميع أبناء الوطن الذى لا يفرق ابدا بين مخلص ومخلص ومسىء ومسىء لان ذلك رجل والاخر امراة ...

وثمة حقيقة اخرى احب ان لا تغرب عن بال الجميع هى انه فى ذات الوقت الذى كان التاريخ يسجل فيه اخطاء هذه السيدة وسط اخطاء عشرات المخطئين من الرجال كانت هناك صفحات ناصعة يسجلها التاريخ نفسه لمئات من السيدات المصريات وهبن ارواحهن وصحتهن وكل ما يملكن من جهد وعزم ومال لخدمة الوطن الحبيب ورفعة شانه وتخليصه من آلامه ومحنه

والخلاصة هى أن محاكمة هذه السيدة ومحاسبتها على ما اقترفت يعتبر الدليل اكبر الدليل على انه حينما تكون هناك واجبات سياسية فلابد من أن تكون هناك حقوق سياسية والعكس بالعكس .. فلا حقوق بلا واجبات ولا واجبات بلا حقوق .

درية شفيق

الشعبُ فى كل مكان

تميزت احداث هذا الشهر بظواهر ثلاث تكفى كل منها بان تقيم الدنيا وتقعدها .. ولكن من المؤسف الا نستطيع ان نسجل هنا غير قيام الدنيا .. فحتى كتابة هذه السطور والدنيا لم تقعد بعد فى اى من هذه الظواهر الثلاث !

وكانت الظاهرة الاولى هى حوادث الاغتيال ومحاولات الاغتيال التى عمت دول شمال افريقيا وشرق افريقيا ..

وكانت ارض تونس الشقيقة هى السباقة الى الارتواء بدماء نخبة من خيرة ابنائها المناضلين فى سبيل تحريرها عند ما اغتال الفرنسيون الزعيم الهادى شاكر أحد اقطاب الحزب الحر الدستورى وهو الذى يتولى المطالبة باستقلال تونس ثم لم تلبث الدماء ان جرت انهارا على ارض تونس عندما ارادت السلطات الفرنسية ان ترد على الاضراب الشامل الذى أعلنته تونس احتجاجا على اغتيال زعيمها ـ باقامة المشانق لاعدام الوطنيين التونسيين بالجملة حتى اضطر مكتب تحرير المغرب الى الاستنجاد بدول الكتلة الاسيوية العربية لاثارة مسالة اعدام الوطنيين فى تونس ضمن قضية تونس التى تتولى دول الكتلة عرضها على الجمعية العامة لهيئة الامم هذا الشهر .

وبينما كانت تونس تشهد هذه المعركة الدامية بين قوى التحرر وقوى الشر .. كانت مراكش تشهد معركة من نوع آخر .. فقد قام اثنان من الوطنيين المراكشيين بمحاولة اغتيال السلطان الحالى وهو فى طريقه الى المسجد احتجاجا على توقيعه على المطالب الفرنسية التى فصل السلطان الشرعى محمد بن يوسف حياة المنفى على الموافقة على التوقيع على هذه المطالب التى تسلب السلطة من يد المراكشيين لتسلمها لسلطات الاحتلال الفرنسية .. وفشلت المحاولة بعد ان دفع احد القائمين بها حياته اثناء المحاولة عندما فتك به حراس السلطان وسلم شريكه الى المحاكمة ورجع السلطان الى قصره وقد كتب له عمر جديد !

ومن بين افرع الشجر المتعانقة فى احراش كينيا اطلق جنود ارسكين بنادقهم البريطانية السريعة على الزعيم الجنرال « كاموامبا » قائد حركة ماو ـ ماو المناهضة للاحتلال البريطانى فى كينيا .. وكانت جريمة القائد الافريقى الشهيد هى انه رفض الاصغاء لدعوة التسليم بلا قيد ولا شرط التى ظل ارسكين « سفاح القنال سابقا » يغرى بها الوطنيين طوال الشهر الماضى .. فبقى يواصل حرب العصابات ضد البرابرة البيض .. والبرابرة البيض هو الاسم الذى يطلقه الافريقى الاسود على البريطانيين البيض !

وكانت الظاهرة الثانية هى زحف الدولار الامريكى نحو خزائن وزارة مالية الجنرال فرانكو بواسطة الاتفاقية الاميريكية الاسبانية التى نصت على وضع القواعد العسكرية فى اسبانيا تحت اشراف الاميريكان نظير مبلغ ٥٠٠ مليون دولار تصرف اغلبها على القواعد العسكرية نفسها .. ولكن احدا لم يسال الجنرال

المرأة فى الرئاسة

انتخبت السيدة لاكشيمى بانديت نهرو ـ شقيقة رئيس الوزارة الهندية ـ ورئيسة الاتحاد النسائى الهندى ـ رئيسة لدورة الجمعية العامة لهيئة الامم المتحدة باغلبية الاصوات !



جون بول ـ بالشكل ده الواحد يقدر يستريح من نصف الشعوب الحرة

فرانكو عن نصيب الشعب الاسبانى من اعانة صديقه الجنرال ايزنهاور الاميريكى !

وواصل الدولار الاميريكى زحفه النشيط حتى وصل ايران فى شكل اعانة سريعة من الجنرال ايزنهاور الامريكى لحليفه الجديد الجنرال زاهدى الذى ارسل يستنجد به لانقاذ ايران من الافلاس المالى الذى يوشك ان يدفع بايران الى احضان روسيا ولم تكن امريكا تنتظر اكثر من هذا التهديد فتبادر بتقرير صرف ٤٥ مليون دولار لانقاذ ما يمكن انقاذه من ايران وهو مبلغ رغم انه لم يملا عين زاهدى الا انه كان فى حاجة اليه لتغطية محاكمات مصدق .. وتهدئة خواطر الشعب الذى انتزع منه الاراضى الملكية التى كان مصدق قد وزعها على الفلاحين ، ليردها ثانية الى الشاه !

ولم يكن الجنيه الاسترلينى باقل نشاطا من زميله الدولار الأمريكى ، وان كان لا يستطيع بالطبع مجاراته فى بذخه واسرافه .. فاكتفى بقصر غزوه على جبهة واحدة او على الاصح اكتفى بتوقيع صك انتصاره اذ ان عملية الغزو نفسها تمت من الشهور السابقة وهكذا احتفل المستر تشرشل رئيس الحكومة البريطانية من قصر الملكة الصيفى الذى كان يقضى فيه اجازته الصيفية - احتفل بتصديق البرلمان الليبى على المعاهدة الليبية البريطانية التى تقضى باطلاق يد الامبراطورية البريطانية فى شئون ليبيا المدنية والعسكرية نظير ثمن بخس قدر بثلاثة ملايين جنيه انجليزى ونصف تصرف على المنشئات العسكرية البريطانية ويترك مليون منها لتشجيع الانتاج الليبى .. ولكن انجلترا عادت تتمحك هذا الاسبوع فى استرداد هذا المليون ايضا فبدات تصر على وضع المليون جنيه باسمها لتصرف منها بمعرفتها على انتفاع ليبيا احدث ضحاياها !

اما الحرب الباردة .. ثالثة هذه الظواهر .. فقد هبت اولى نسماتها « الباردة » من ميناء تريستا حيث راحت تملأ السماء على الجانبين اللذين هما يوغسلافيا وايطاليا - بالغيوم الملبدة فعلى طول الحدود التى تجمع تريستا فيها بينهما فى شبه لقمة الساندوتش .. باعتبار ان تريستا هى قطعة الجبن بين شطرى هذا الساندوتش الذى يسمى احدهما يوغسلافيا ويسمى الشطر الثانى ايطاليا - على طول هذه الحدود اشتدت حوادث الاستفزاز وعمليات التجمع من كلا الطرفين .. بينما وقف زعيما الدولتين يتبادلان التهم ويتقارعان الحجج فى صحة انتساب تريستا الى كل منهما ...

بينما وقف اهل تريستا نفسها يتفرجون على الخناقة الدائرة على امتلاكهم .. فهذا تيتو زعيم يوغسلافيا يهدد باسوا النتائج اذا لم تضم تريستا الى يوغسلافيا وهذا بيلا رئيس الوزارة الايطالية لا يجد ما يحميه من غضب مواطنيه لتاخره عن حل المشكلة لحسابهم سوى اقتراح اجراء استفتاء حر يسال فيه اهل تريستا عن الجارة التى تريد الدخول فى عصمتها !

وهناك طرف رابع دخل المعركة الباردة اخيرا .. هو الدول الغربية التى تخشى ان تتحول تريستا الى دانزج جديدة تشعل حربا عالمية .. وبذلك اصبحت مشكلة تريستا فى طريقها الى الحل، اما باراحة الدولتين المتنازعتين من تريستا بمضاعفة حماية هذه الدول الغربية .. واما بمضاعفة لهيب الخناقة الباردة !

السياسة الأنيقة



فى سطور

◆ اكد الصاغ صلاح سالم فى المؤتمر السياسى الشعبى - اصرار رجال الثورة على رفض مبدأ الدفاع المشترك

◆ اوصت الجامعة العربية وفود الكتلة العربية الاسيوية بالعمل على اثارة قضية شعب كينيا فى الجمعية العامة بهيئة الامم المتحدة والدفاع عن حق الشعب الكينى فى الاستقلال

◆ تسلمت وزارة الارشاد القومى قصر راس التين وينتظر فتح ابوابه هذا الشهر للسياح والجمهور نظير رسم تحدده الوزارة

◆ تاجل موعد افتتاح الدراسة بالجامعات الى يوم ٢٤ اكتوبر . كما تحدد هذا التاريخ موعدا لافتتاح دور الحضانة الجديدة !

◆ خفت وطاة الاشاعات الى حد بعيد بعد ان كشف المسئولون عن مصادر هذه الاشاعات

◆ نزلت القوات المسلحة عن ١٠٠٠ طن من الارز المخصص لغذاء افرادها لتوزيعه على المواطنين !

◆ تدرس وزارة الشئون القروية مشروع خط مترو تحت الارض يبدا من «كراكول» شبرا وينتهى عند فم الخليج .. وتقدر نفقات الكيلو الواحد من هذا النفق بمليون جنيه

◆ اذاع السفير الايرانى فى مصر بيانا يؤكد فيه للرأى العام المصرى دخول قبيلة قشقائى الايرانية الموالية لحكومة مصدق السابقة.. فى طاعة شاه ايران !

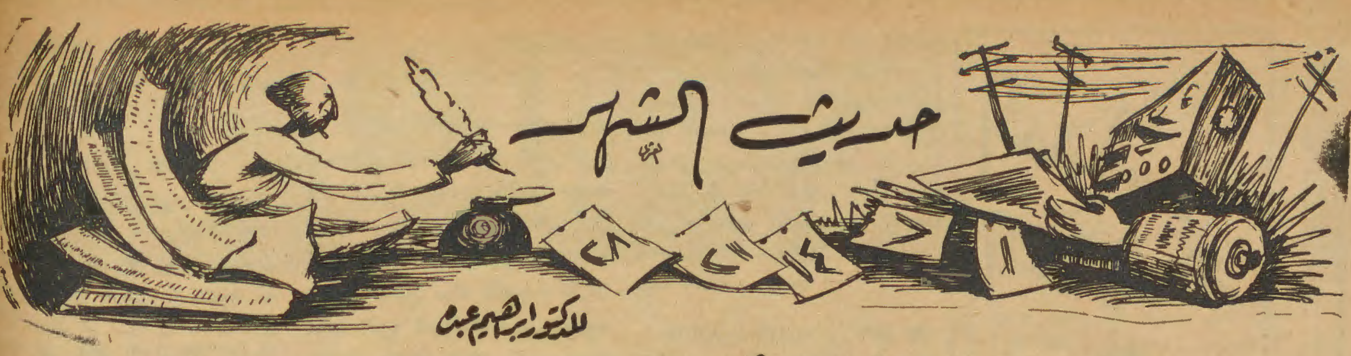
◆ تمكنت لجنة توحيد الزى الجامعى من تخفيض تكاليف صنع زى الطالبات الى ستة جنيهات ونصف للجاكت والجونلة وستة جنيهات فقط لرداء الطلاب كما اتفقت مع شركة بيع المصنوعات المصرية على تقسيط هذا الثمن لابناء الموظفين على اقساط شهرية تخصم من مرتبات الاباء !

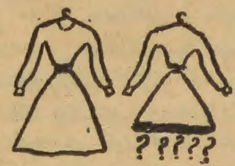
◆ علق رئيس وفد مصر لدى الجمعية العامة لهيئة الامم على خطاب رئيس وفد روسيا - علق عليه بقوله : ان وجود قوات عسكرية فى اراضى اجنبية يعد مخالفة صريحة لمبادىء هيئة الامم المتحدة !

◆ يهتم الصاغ كمال الدين حسين بتقرير تعويضات لاسر الشهداء من الفدائيين

حقوق المرأة السياسية فى هيئة الامم المتحدة

ادرج فى جدول اعمال الجمعية العامة لهيئة الامم المتحدة مسالة منح المراة حقوقها السياسية فى بعض الدول المنضمة الى الهيئة .





فتنة باريس

قامت ثورة من باريس حين أذاع بيت من بيوت الازياء بأن موضات هذا العام ستكون قصيرة فوق الركبتين ! ثورة عمت العالم كله شرقه وغربه ، ولم يسلم منها الا الشعوب ذات الشخصية القوية والاصالة فى الذوق والمزاج ...

وكنا نحن – للاسف الشديد – من أولى البلاد التى رحبت بالفستان القصير، وبدأت الازمات العائلية بعد ثورة باريس بأيام ، فقد ثبت لجميع الازواج أن موضات العام الماضى لا يصلح معها تقصير الفساتين ! ولا بد اذن من فستان جديد وتايور جديد وسط هذه الازمة الطاحنة التى بح بها أصوات المسئولين فى الدعوة الى التقشف لننتصر عليها فى حين قريب أو بعيد

وتقول الانباء من لندن ونيويورك وهوليوود ان القوم هناك لا يزالون يدرسون قصة الفستان القصير ، ويبحثون فى الامر بحث الخبير المتزن عن الثوب القصير بالرغم من زعامة باريس للموضة العالمية

فهل لنا أن نرجو من سيداتنا الانيقات الانتظار قليلا حتى يتقرر مصير الازياء فلا يثرن المتاعب للازواج فى هذا الظرف العصيب ؟..



سخف الرجال

وعلى ذكر الازمة الاقتصادية أحب أن أذكر للرجال أنه من السخف أن نحاول القضاء على أناقة سيداتنا فنطلب اليهن الانصراف عن الزينة والتجميل ، فذلك شىء فوق مقدور البشر ولا يتفق اطلاقا مع طبيعة المرأة فى كل زمان ومكان .

ان التجميل طبيعة المرأة فى الاحراش وفى القرى وفى المدن وفى كل مجتمع رفيع أو منحط ، ولا بد – لصالحنا نحن الرجال – أن نحاول بقدر المستطاع الاحتفاظ بجمال زوجاتنا وأناقتهن وفتنتهن ، حتى لا نفقد فيهن ما اعتدنا عليه ، فنفقد حرصنا عليهن أو اعجابنا بهن .

انك قد تفضل شراء كتاب ثمين على أكلة طيبة ، ولا تستطيع بحال أن تبدو أمام الناس بذقن غير حليق وكذلك المرأة ، عقلها فى زينتها وجمالها فى تجملها ، فلا يحسن بنا – مهما تكن الظروف – أن نحاول القضاء على أهم ما يعنى المرأة فى حياتها ، ومن يحاول الخروج على طبيعة الاشياء سخيف لا يقدر الحياة وعاطل من الذوق لا يعرف معنى الجمال ...



نحن فى طوكيو !!

احدى اثنتين ، اما أن نكون نحن المستمعين من طوكيو أو تكون محطة الاذاعة تعد برامجها لمستمعين من رعايا ابن الشمس امبراطور اليابان، فقد حاولت أن أسمع شيئا يتصل بحياتى العامة والخاصة فثقل سمعى أو قل فهمى !

حقا اننى أصبحت – كبقية المستمعين – خبيرا فى شئون السودان ولحج وليبيا ومراكش وغير ذلك من شئون ، غير اننى لم أسمع شيئا ذا قيمة يتصل بحياة المصريين غير أغانى أم كلثوم وصوت المذيع حلو النغم المبدع فى المخارج والمقاطع حين يقدم سائر المتحدثين ؟!

ان الاذاعة المصرية فى حاجة الى نجدة ، فى حاجة الى تجديد شامل عنيف حتى ينصت اليها المصريون ، وحتى ينصرفوا عن اذاعات السوء التى كادت تتحدث عن مصر وشئون مصر أكثر مما تتحدث محطة المصريين عن المصريين!



اقتراح

لاحظت ان المنظمات التي تنشأ اليوم أو التى كان لها – ولا يزال – تاريخ فى البلاد تنحى عامدة متعمدة النشاط النسوى عن صفوفها ، وهذا خطأ فى البناء والتدعيم ، وخطأ فى فهم نفسية الشعوب ، فان الامم ، تعترف بوجود المرأة فى مقومات حياتها ، عرفنا هذا عن الانجليز والامريكان ، وعرفناه عن روسيا واسبانيا ، ولم نعرف قط نظاما قام فى منتصف القرن العشرين ونحى المرأة عن الركب الا ما نشاهده اليوم من اهمال المنظمات الجديدة والقديمة لنصيب المرأة المصرية فى العهد الجديد .

اننى أقترح على المسئولين أن يضعوا نصب أعينهم أن أمة من الامم المتحضرة فى العصر الحديث لم تستطع البقاء والنهوض دون اشراك المرأة فيما يبذله الجيل من مجهود فى بناء المجد وارساء قواعده

انه اقتراح لن يستطيع أحد اغفاله وان كان لا يزال فى مصر قوم يعجبون « بالنعامة » وطريقتها فى حل المشاكل والصعاب ؟!

جهــاد

قالت صاحبتى دعنى أجاهد مع المجـــاهدات ٠٠ ألست مؤمنا بأن من الخيانة لهذا الوطن أن يملك المواطن موهبـة من الله ويحبسها عن الناس ؟

قلت ولكن بعض القوم هنا يعتبرون الممثلة أو المغنية أو التاجرة امرأة جاوزت الحدود والتقليد ، وأخشى عليك قالة السوء أو قالة الزور وقد بلونا من ذلك الكثير !٠٠

قالت صاحبتى : وما يضيرنا قول الناس فى غير حق ؟

ثم قالت : دعنى أقم بيتا للازياء ٠٠ انه علم وفن وذوق ، وقد شهد خاصة الناس بأنى فى هذه الناحية من نشاط المرأة لا أبارى ولا أجارى ٠

ثم قالت ٠٠ لقد كتبت فى الحب العفيف والجمال الصافى وبرزت فى الانشاء والتحرير رغم أنف الحاسدين واحتملت من أجل ذلك كبائر الصغار وصغائر الكبار ، فهل صـــدق الناس قولة السوء فيك ؟

قلت لها ٠٠ أعقليها وتوكلى ، فما خلقت المرأة الا للجهاد فى عصر سمته التضحية ولحمته الجهاد ، وما ينبغى أن تقف الى جوارى الا امرأة تعرف معنى الجهاد ٠٠

الثائر الصغير

عندى فى البيت طفل ثائر منذ قامت الثـــورة المصرية الاخيرة ، يريد أن يلعب دائما ثورة وحكومة وفدائيين ، دون أن يعى لصغر سنه معنى الثورة والحكومة والفدائيين٠



وقد استطعت بعد جهد أن أجعله يلعب « دور » التلميذ وينجح فى الامتحان ، وبذلت فى ذلك من الجهد والمال ، ما بذلته أنا أثناء دراستى كلها !

والحق ان ما حدث فى مصر كان فرصة بديعة للاطفـال الذين عرفوا بعقولهم الصغيرة أنهم تحرروا ، ولو أننـــا أحسنا توجيههم وشرحنا لهم أن الثورة جد وكفاح وانتـاج لكانت نتائج الاجيال المقبلة خيرا ألف مرة من جيلنا ٠

اشتراكات مجلة بنت النيل

م	
١٠٠	الاشتراك السنوى فى مصر والسودان
١٥٠	الاشتراك السنوى فى البلاد العربية
٢٠٠	الاشتراك السنوى فى الخارج (أو مايعادلها)

كيف تستعملين هديه تقدمها



موديل باترون بنت النيل

أقرئي الكلام التالى مرة واثنين وثلاثة قبل البدء فى تنفيذ التعليمات

أولا : احضرى عددالامتار اللازمة لعمل الفستان ، هذا ويلزم السيدة المتوسطة ٥ أمتار اذا كان الصوف عرض واحد (٧٠ سم) ، ٣ متر اذا كان من الصوف العريض (عرض عرضين) ويزاد عدد الامتار حسب كبر حجم السيدة (طولا وعرضا) والعكس بالعكس

ثانيا : طريقة قص الفستان

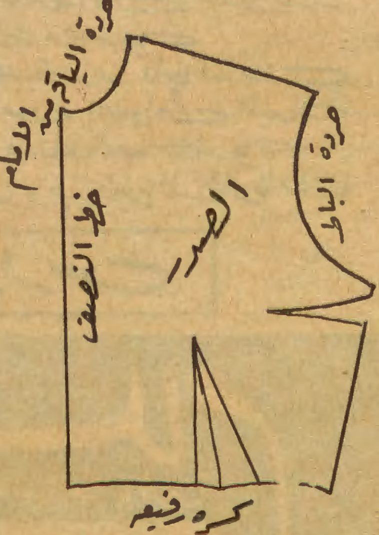
ولكى تنهى طريقة قص الفستان احضرى الباترون المرفق بالمجلة وافردى قطعه الست أمامك على طرابيزه كبيرة وقارنى بين هذه القطع والرسومات الست المرسومة فى أسفل الصفحتين المخصصتين لاستعمال الباترون وسترين أن الرسومات هى نفس قطع الباترون الست مصغرة ولاحظى بدقة التفاصيل المبينة على هذه الرسومات.

أحضرى الباترون (الاورنيك) والقماش

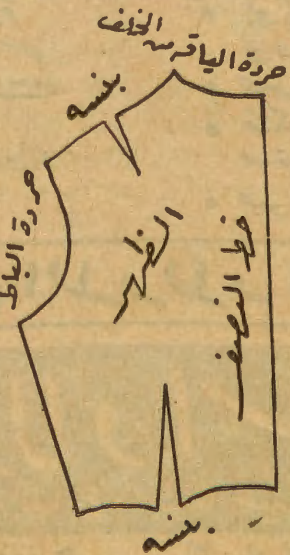
ابدئى بثنى القماش بحيث يكون طرفا البرسل على بعضهما . وضعى نصف الصدر الامامى على القماش وهو «مجوز» بحيث يكون خط نصف الصدر على البرسل مع تدبيس الباترون جيدا على القماش ومراعاة اتجاه النسيج ثم قصى القماش .

بعد ذلك خذى نصف الظهر واجعلى القماش مثنى وضعى باترون نصف الظهر على ثنية القماش تماما بدون ترك مسافة لعدم وجود خياطه بواسطة الظهرو قصى الظهر وبذلك تنتهين من قص الكورساج .

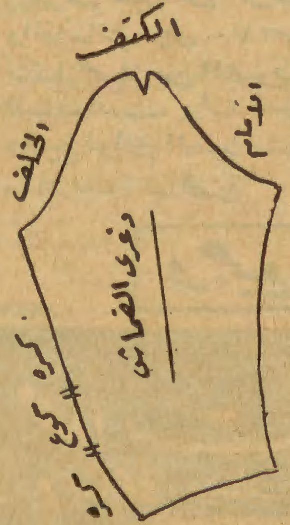
الجونلة : وهى ٨ قطع تقص على الباترون الذى أمامك بحيث يكون دغرى



نصف كورساج الامام



نصف كورساج الظهر



الكم

باترون لك

بنت النيل
محلات جاتينيو
„ قسم الاقمشة "

القماش فى الجنب وملاحظة خياطة الدغرى مع الدغرى والمحرود مع المحرود .

الكم : ضعى الكم على القماش وهو « مجوز » بحيث يكون خط منتصف الباترون على خط نسيج القماش الدغرى ويكون موازيا لخط البرسل ويراعى فى تركيب الكم فى الفستان أن تكون الناحية التى بها البنس هى الجهة الخلفية ، وبذلك يعرف اليمين من الشمال .

الكول والاساور : يبطن الكول والاساور بترلتان لتحتفظ دائما بالشكل المسطح الواقف وعدم الكرمشة ويستحسن عمل كول وأساور خارجية من البيكه البيضاء ليمكن غسلها منفصله عن الفستان وهو غير الكول والاساور الاصلية

البابيون : وهو غير الكول والاساور الاصلية من الشريط الحرير العريض أو ايشارب صغير من لون يوافق لون الفستان .

الحزام : اشترى حزام جلد فرنيه اسود .

ملحوظة : يمكنك عمل سراجة عادية حول الباترون وهو موضوع على القماش (واعتنى بتدبيس الباترون على القماش) ويستحسن عمل غرزة الترزى وتسمى (بوان تايلور) وهذه الغرزة عبارة عن سراجة عادية ولكن يترك مقدار من الخيط عند كل غرزة بدلا من شدها للنهاية ومقدار الخيط الذى يترك فى كل غرزة يكون بالنظر واعملى حساب المقدار الذى يكفى لفصل جزأى القماش بواسطة مرور المقص بينهما لقص الخيط.

وتعودى دائما دائما قبل القص مباشرة ان تتحققى مرة أخيرة من طول الباترون بحيث يوافق طولك مع الاحتفاظ ببضع سنتيمترات للثنية . لانه يمكن تصحيح اى خطا فى عرض الباترون ولكن من الصعب تصحيح الخطا فى الطول

لا تقصى القماش حول البنس من الداخل وكذلك لا تقصى القماش داخل الكسر

فقط اكتفى بعلامات السراجة

طريقة توسيع الاورنيك :

يمكنك تزويد ٢ سم فى كل جنب من الكورساج او أكثر حسب حجمك فى عرضها وزيدى فى الطول اذا كان مقاس طولك اطول من الاورنيك والعكس بالعكس .

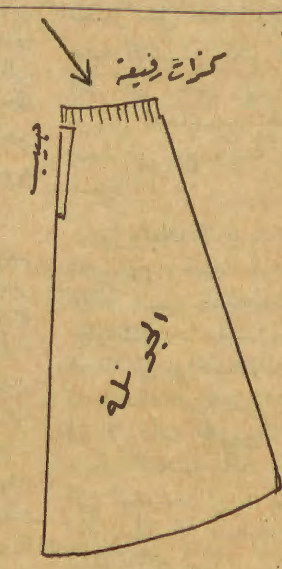
ولاحظى أن الباترون المرفق قد راعينا فيه حساب الخياطات وثنية الذيل

طريقة خياطة الفستان

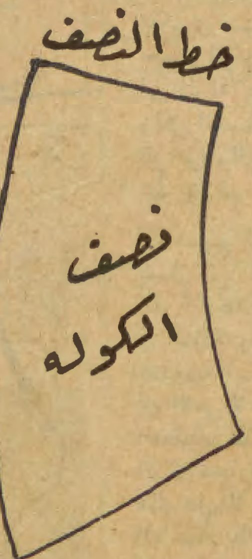
خذى الصدر أولا وسرجى جميع البنسات وسرجى خياطة النصف الامامى لغاية الفتحة الموجودة على الباترون . احضرى الظهر واقفلى البنس ايضا ودبسى على علامات الكتف والجنب مع مراعاة الخطوط بحيث تكون على بعضها تماما وسرجى وكذلك فى الجونلة توجد فى الخصر كسر صغيرة سرجى كل خط على الثانى بحيث يكون طول السراجة ٢ سم وبعد ذلك سرجى الجناب مع بعض وهى (دغرى القماش) اما الخط الموروب فسرجيه فى موروب الجزء المقابل للجونلة بحيث يكون الموروب مع الموروب والعدل مع العدل وبعد ذلك سرجى الكورساج فى الجونلة على العلامات واعملى البروفة واذا تحققت من ضبط الفستان عليك ابدئى فى تمكينه وبعد ذلك فكى جميع السراجات وخصوصا سراجة الكسر الصغيرة التى بوسط الجنلة لتبقى مفتوحة .

اما الكم فعندك فى الرسم الصغير الامامى والخلفى فالناحية المكتوب عليها الامامى تخيطيه مع حردة الباط الامامية والمكتوب عليه الخلفى تخيطيه مع حردة الباط الخلفية وبذلك ينتهى عمل الفستان

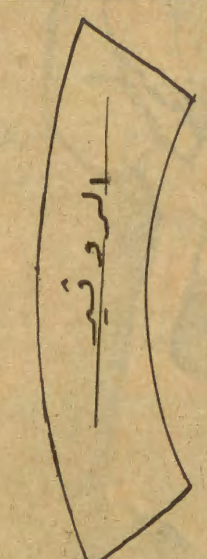
ولا تنسى أن تنهى ثنية الذيل حسب طولك بعد سراجتها وقياسها . وبعد الانتهاء من خياطة الفستان اكويه على الظهر فوق شاشة مبلولة قليلا مع استعمال مكواة متوسطة الحرارة مع ملاحظة فتح الخياطات أثناء الكى .



الجونلة



نصف الكول



الاسورة

امتحن معلوماتك التاريخية



١) ما اسم اول طيار عبر بحر المانش طائرا ؟
أ ـ لويس بلريو
ب ـ لورد نورثكليف
ج ـ جلبرتسون



٢) ما اسم اللباس الوطنى الذى تلبسه النساء المسلمات فى الملايو ؟
ا ـ التوجاتا
ب ـ السارونج
ج ـ البردة



٣) ماهى جنسية كاروزو المغنى العالمى المشهور ؟
ا ـ الباني
ب ـ يونانى
ج ـ ايطالى

ليكن هدفك : البساطة



انه لمن الغريب حقا انه ما من رجل قابلته الا وقال لى «اننا نحن الرجال او الجنس الخشن كما نسمى عادة من ابسط المخلوقات تفكيرا وكل ما نطلبه من الحياة البساطة ولا شيء غير البساطة»

وقد دفعنى هذا التشابه الغريب فى اقوال كل الرجال الى التفكير والتفكير العميق فان هذه الاقوال تحمل فى الواقع بين ثناياها اتهاما صريحا للمرأة بالتعقيد وعدم البساطة

هذا وقد خرجت من تفكيرى بنتيجة تتفق واقوال جميع الرجال . . وصلت الى ان المرأة عندنا معقدة حقا ولكن السبب فى تعقيدها هو الرجل والرجل قبل كل شيء بطريق غير مباشر .

جميع الرجال او اغلبهم يميل الى السيطرة واظهار القوة وهذا الميل يثير المرأة فى العادة ويربى عندها عقدة يصعب استئصالها فى حين ان الامر لا يحتاج الى هذا التعقيد فما على اى سيدة الا ان تجارى زوجها فى ميله فالرجل لا يستطيع فى هذه الناحية بالذات ـ ناحية السيطرة ـ ان يداوم عليها او يجعلها شغله الشاغل .

واكثر الازواج يشكون مر الشكوى من انهم يرجعون الى منازلهم فى وقت الظهيرة مثلا فيجدون الطعام معدا وكل شيء على ما يرام ولكن بالرغم من ذلك يجلسون على الموائد منتظرين بالنصف ساعة او اكثر : منتظرين ماذا ؟ يقول حضراتهم ان الزوجة تكون فى الغالب مشغولة فى ابدال ردائها بفستان اخر او تكون مشغولة فى الباس اطفالها ـ ويعلقون على ذلك بقولهم ان التفكير الذى يجعل الزوجة تختار مثل هذا الوقت لعمل هذه الاشياء تفكير معقد اما كان يجدر بزوجاتنا ان يرتبن اوقاتهن بحيث لا تتعارض مع وقت الراحة عندنا ! !

وزوجك لا يريد منك ان تخرجى وحيدة او بصحبة فلانة من صديقاتك او جاراتك . . عليك فى هذه الحالة ان توافقيه وان تظهرى له طاعتك ثم بعد ذلك طالبيه فى الاوقات التى يكون فيها صافى النفس بالخروج معك الى السينما او الى زيارة اقاربك او صديقة من صديقاتك .

حرضى زوجك باستمرار



٤) ما اسم العالم الذى اكتشف مادة الكلوروفورم المخدرة ؟

ا ـ نلسون

ب ـ سمبسون

ج ـ دى موربيه



٥) ما اسم الشخص الذى اغتال كليبر قائد قوات الاحتلال الفرنسية بمصر ؟

ا ـ سليمان الحلبى

ب ـ كاظم بن خضير

ج ـ عبد الرحمن الكتانبى

(الاجابة الصحيحة ص ٦٤)

على ان يصحح تفكيره وان يعدل عن بعض شكوكه ولكن اياك ومناقشته وقت ان ينهال عليك بطلباته التى تبدو سخيفة فى حينها .

ونقطة اخرى هامة تتعلق بادارة المنزل .. لا تتركى زوجك يتدخل فى التفصيلات اخبريه بالعموميات فقط ولا تشرحى له اخبار المطبخ واللوازم التى تحتاجين اليها حتى تفوزى بثقته . ان الازواج فى العادة يلاحظون كل شىء وماسوف تفعلينه سوف يكون محل الملاحظة دون ان تشعرى . ولا تسالى زوجك عن عمله .. اجعليه هو يكلمك عن متاعبه وعن افراحه وآماله .. وبسطى له المتاعب ان كانت هناك متاعب .. وابعثى له الامل ان كانت هناك آمال . ان جزءا كبيرا من رسالتك يتلخص فى تبسيط حياتك وحياة من يشاركك . والبساطة تريح الانسان وتزيد من فهمه للحياة لان الحياة فى جوهرها بسيطة جدا .. ابسط مما يتصور الناس .

ان ما نحتاج اليه فى هذه الفترة من تاريخ بلادنا هو اتخاذ قيم جديدة وتحديد أهداف جديدة تتناسب مع ظروف حياتنا . وفى رأيى أن هناك سببا أساسيا لم يذكره انسان من هؤلاء الذين تكلموا كثيرا عن أسباب انهيار النظام الملكى فى مصر وهذا السبب هو بعد هذا النظام بأساليبه وتفكيره ورجاله بل ونسائه عن البساطة .

وأخشى ما أخشاه الان أن يكون الماضى بتعقيداته وآلامه قد أثر فى نفوسنا تأثيرا يصعب ازالته .. اننا نطالب الشباب بالذات بالتبسط فى كل شىء : فى المظهر وفى المخبر والبعد عن التقليد والتعقيد .

وهناك من يظن أن التعقيد مدنية أو حضارة أو ما يرادف هذه الكلمات والسبب فى ذلك ناتج عن عدم تفهم الحياة تفهما صحيحا ... ان البساطة هى المدنية .. هى الحضارة .. هى جوهر الانسانية . وهل هناك أجمل من أن تكون الحياة بسيطة ومدعمة بمدنية وحضارة وانسانية بسيطة . اننا ندعو الى البساطة ... فليكن هدفك البساطة دائما .

ا ٠ خ



بدون تعليق

« مهداة الى وزارة الشئون الاجتماعية »

قرأت لك

قرأت فى الكتبــة الاهليــة بباريس عن نفاق الصحافةالفرنسية الشىء الكثير ، ومن اجمل المعانى التى استخلصتها من دراستى هذه ان صحيفة مـــن صحف باريس قالت فى نابليون حين هزمه الحلفاء ونفوه أول مرة أكثر مما قال مالك فى الخمر ، ثم عاد نابليون واستقبله الشعب بالترحـــاب الشـــديد ، فخلعت نفس الصحيفة علما مـــن سمت الداعر الطاغـــية اوصاف القديسين والانبياء ! !

ثم حكم نابليون مائة يوم ... ونفى من جديد

وارادت الصحيفة ان تعود الى نفاقها القديم وبدأت تتحدث عن الطاغية الذى هوى مرة اخرى ، فابـــى الفرنسيون أن يكـــون فى صحافتهم هذا اللون الحقير مـــن الصحافة والصحفيين ، فرجمـــوا الدار بالطوب وكفوا عـــن قراءة زعيمة المنافقات حتى اغلقتابوابها الى يوم الدين ...

هذا وعى عظيم .. فانظر موقف المصريين من صحافة المنافقين ابان الازمة العرابية ..

كانت هناك صحيفة تدعو للثائر الكبير حتى انها تعقبت خصوصياته فنشرت عنها المقالات والاحاديـــث مدحا وثناء ، نثرا وشعرا ، وقـــد ذكرت مرة صفحة فى وصف ختان ابن عرابى الكبير ! ! وانتهت قصة عرابى على الوجه الذى حـــكاه التاريخ ، فانطلقت الصحيفةالحقيرة تمدح المحتل وترسم صور قواده وتحمل على البطل المصرى الجريح!!

★ ★ ★

وقرأت مقالا لاديب معـــروف نشره منذ خمسين عاما عن تكاسل المصريين ، حتى ان كروان زمانهم كان يغنى أغنية شعبية مطلـــعها «يا ناس هاتوا لى حبيبى !» وعجب الاديب المعروف من أن يطلـــب عاشق ولهان ان يأتى لـــه الناس بحبيبته ! ولعل فى هذا غاية الكسل وغاية البرود والبلادة ...

غير أن الحوادث كذبت المغنى والاديب معا ، فهذا الشعب الذى غنى له المغنى هذا الهراء انتفض يطالب بحقوقه ، باذلا ماله ودمه وولده ، وما اظن الشعب الـــذى يريق دمه وقت الشدة من البلادة والكسل بحيث يلح على الناس ان يجيئوا له بحبيبه !

وان تلـــك الاغنية المبتذلـــة السخيفة لم تـــكن تمثل طبيعـــة الشعب الواعى الصاحى فى قليل او كثير ، واننـــا لنشاهد اليـــوم اغانى كثيرة مدخولـــة عليـــنا او مكذوبة جملة وتفصيلا ، ولك ان تسمعى الاذاعة المصرية او تديرى الجرامافون باسطواناتنا المختلفـــة، فسوف تجدين ان كثيرا من الاغانى حشو لا صلة له بنا أو بعواطفنا ، ولكن المؤرخ السطحى للاســـف الشديد يظن ان هذا الهراء يمثل طبيعة المصريين وما أبعد المصريينفى كل وقت وحين عما نسمع من أغان

★ ★ ★

وقرأتان صحيفة منالصحف المصرية القديمة ارادت أن تمـــلا فراغ انهرها بحشو عندما اعوزتها الاخبار والمقالات ، فاخذت تصف حريقا هائلا شب فى جهة ما ، وبعد ان استغرق الوصف نحو صفحة كاملة ، نشرت فى ذيـــل الوصف جملة واحدة قالت فيها «وبعـــد كتابة ما تقدم علمنا ان خبر الحريق غير صحيح » !!

واذن فالحريق كان اشاعة مـــن الاشاعات السخيفة التى لا تليـــق بفرد لا بصحيفة ، ولو أنالمسئولين اخذوا تلك الصحيفة بالحزم لمـــا كنا نقرا فى الاجـــيال المتعاقبـــة الاكاذيب تملأ صفحات الجرائـــد المصرية بسخاء لا يعرفه الا من اجاد الكذب والاختلاق

★ ★ ★

وقد شـــكت ـ بمناسبـــة الاشاعات ـ حكومات الحلفاء ممـــا يطلقه خصومها من همس داخـــل البلاد المحتلة أو داخل بلادهـــا نفسها ، وقد كلف القضاء علـــى الاشاعات من الجهـــد والمال مـــا كلفته الحرب نفسها ، مع انصحافة الحلفاء الغربيين كانت تستمتـــع بقسط من الحرية غير قليل ، ومع ذلك فان القيود القليلة التى كانت مفروضة على آدارات الاذاعةوالنشر كانت سببا فى انطلاق الاشاعة هنا وهناك

ويرى اســـاتذة الاجتـــماع ان الاشاعة تفـــرخ وتعيـــش وتنتصر احيانا حيث يكون الضغط علـــى الاراء والافكار ، وتختفى وتموت حين تنطلق الحريات ، لان نـــور الحرية يكشف الاكاذيب ويبـــين الخيط الابيض من الخيط الاسود، وآية ذلك أن المانيا وايطاليا فشلتا فى الحرب لان الالمان والايطاليـــين حجبت عنهم الحقائق ، بينما لـــم تحجب الحقائق عن خصومهم مهما كان فيها من مآس وأخطاء

فلنقتل الاشاعة بنور الحرية فى عهد الحرية

«زرقاء اليمامة»

 المرأة نصف المجتمع المرأة نصف المجتمع

من هنا وهناك ...

القاهرة

بلغ عدد الهيئات النسائية العربية التى وحدت جهادها القومى فى الجبهة النسائية القومية التى تكونت هذا الشهر للدفاع عن القضايا العربية .. عشرين هيئة .. عدا عشرات من الشخصيات النسائية العاملة !

أميريكا :

قادت الصحيفة الاميريكية العجوز « ماريون هارث » طائرتها الصغيرة فى رحلة جوية عبرت بها الاطلنطى فى ١٣ ساعة .. وما زالت تطوف بها حول العالم وينتظر أن تهبط بها مصر قريبا !

بيروت

أعلنت سيدات لبنان وقف حركة جمع التبرعات لمنكوبى زلازل اليونان احتجاجا منهن على عدم تأييد الحكومة اليونانية لقضية مراكش الشقيقة فى هيئة الامم المتحدة !



القاهرة

وضع المشرفون على تنظيم مديرية التحرير نموذجا مبتكرا لملابس فلاحات المديرية روعى فيه ظروف عملهن فى الحقل .. والنموذج الجديد عبارة عن جلباب ملون قصير ـ أى تحت الركبة فقط، وايشارب حول الرأس ويعقد أسفل الذقن

القاهرة

تقرر ربط معاش استثنائى لزوجة الزميل الراحل صلاح ذهنى .

دمشق

تستضيف الحكومة السورية بعثة طالبات الجامعات المصرية التى تزور الان الاثار السورية فى بعثة علمية .

الاسكندرية

شهدت شرفة « البوروفاج » هذا الاسبوع مشاورات التحالف بين سيدات الاسكندرية وسيدات القاهرة بمناسبة تأليف الجبهة النسائية القديمة !

باريس

نشطت بعض الفرنسيات من ذوات السيقان النحيلة .. لنشر الدعوة لمقاطعة مودة تقصير الفساتين !



القاهرة

قررت اللجنة الاستشارية العليا للتعليم .. انشاء عشر دور حضانة هذا العام للاطفال حوالى سن الرابعة وجاء فى تقرير اللجنة انها راعت فى هذا القرار تخفيف العبء عن الامهات والعاملات والموظفات .

المحلة الكبرى

تهتم شركات النسيج المصرية بادخال كثير من التحسينات على صناعة الصوف المصرية .. استعدادا لمواجهة ما ينتظر من اقبال السيدات على الصوف المصرى تمشيا مع سياسة مقاطعة البضائع الفرنسية .. ومنها الصوف الفرنسى .

بغداد

كذبت الدوائر الرسمية فى العراق ما أشيع فى ايران عن خطوبة بنت شاه ايران والسيدة فوزيه فؤاد للملك فيصل ملك العراق !

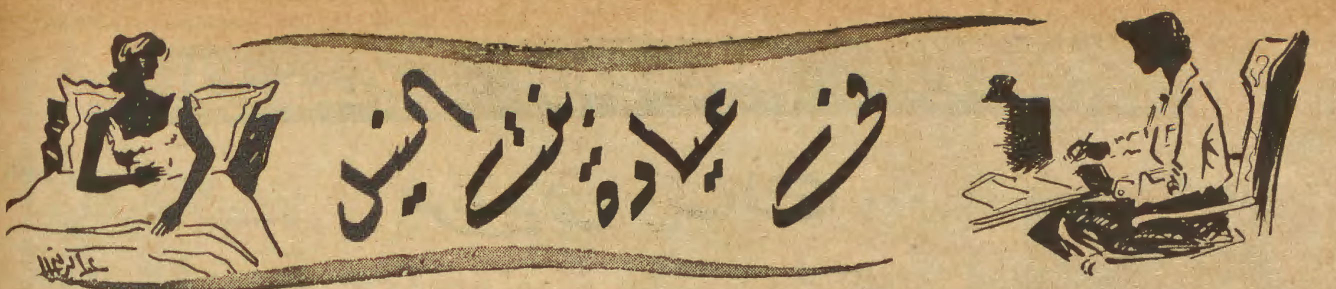
القاهرة

رأست الدكتوره «سلوى نصار» وفد لبنان لدى المؤتمر العلمى العربى الذى عقد بالقاهرة كما رأست الدكتورة اللبنانية بعض جلسات المؤتمر !



طهران :

يتحدثون فى طهران عن تكتم دوائر القصر لانباء تطور الحالة العصبية التى تشكو منها الامبراطورة ثريا، والتى ربما استدعت اعادتها الى ايطاليا للعلاج !



حذار من المصران الأعور

للدكتور مصطفى الديوانى

ان التهاب الزائدة الدودية مفاجأة غير سعيدة تنقض عليك وأنت فى أحسن حالاتك . وقد يصاب بها طفلك وهو فى عنفوان صحته فيأتيه زائر غير منتظر يجره من يديه جرا الى أقرب مستشفى حيث تفتح بطنه ويستأصل مصرانه الاعور ثم يعود الى منزله بعد نقاهة قصيرة اذا شخص المرض فى الوقت المناسب أو قد لايعود أبدا اذا تهاون أهل المريض فى استدعاء الطبيب فى الوقت المناسب قبل أن يستفحل الداء .

وآفة هذا المرض أن الالم البطنى الذى يسببه قديكون من التفاهة بحيث لا يلفت نظر الطفل أو من حوله ، ولكن قد يكون من الشدة بحيث يقعد الطفل عن نشاطه اليومى . والطفل جبار على نفسه لا يمنعه عن اللعب والحركة الا العلة الشديدة فيجب عرضه على الطبيب كلما انتابه ألم بطنى حاد .. وحذار من اعطائه مسكنا بقصد تهدئته لان هذا يحول دون تعقب سير المرض ، أو مسهلا بقصد ازالة عسر هضم مزعوم فان هذا قد يؤدى الى انفجار المصيران الملتهب وهنا الطامة الكبرى .

والزائدة الدودية فى الاطفال غنية بالخلايا اللمفاوية ولهذا تتأثر سريعا بحدوث التهابات فى أماكن بعيدة عنها فى الجسم فكثيرا ما صحبت التهاب اللوزتين مثلا ، فتجد الطفل وقد ارتفعت حرارته واشتكى من ألم فى لوزتيه ، ثم لا يلبث أن يشير الى موضع الالم فى بطنه فيقع الطبيب فى حيرة شديدة وخاصة اذا حاول الطفل كعادته أن يخدع طبيبه هربا من البقاء فى الفراش ، ومن مستلزمات العلاج الاخرى كتعاطى الدواء وتقييد الغذاء والطفل فى معظم هذه الحالات عدو نفسه فهو يصطنع التذليل والمغالطة عن عمد أو غير عمد ، لان التهاب الزائدة الدودية يتخذ فى الاطفال صورا متعددة تختلف كثيرا عن مثلها فى الشخص البالغ كما سيأتى شرحه فيما بعد .

ويحدث الالتهاب أحيانا فى بعض حالات الحمى الروماتزمية والحصبة والحمى القرمزية والجديرى نتيجة لتأثر الانسجة اللمفاوية الموجودة فى جدار الزائدة كما أسلفنا .

والتهاب المصران الاعور نادر فى السنتين الاوليين من العمر . وأكثر ما يحدث بين السنة الثالثة والثانية عشرة ، وخاصة فى الاطفال الذكور ، ولسوء الحظ لا يتخذ المرض صورة خاصة كما يشاهد فى البالغين ، وأعنى بهذا الالم الذى ينتشر فى البطن ثم لا يلبث أن ينحصر فى مكان معين من جانب البطن الايمن ثم القىء والامساك .. ولكن الصورة التى نراها فى عالم الطفولة قد تخدع حتى الطبيب المجرب المحنك وخاصة اذا صحبتها أمراض أخرى كالتهاب اللوزتين والحصبة والقرمزية وغيرها كما سبق قوله ... فضلا عن أن الالم لا يتخذ صورة أنموذجية ، فهو أحيانا من الضآلة بحيث لا يضايق الطفل لدرجة تجعله يشير الى وضعه ، ثم هو تارة فى منطقة السرة وأخرى فى منطقة المعدة أو الحوض أو المنطقة البطنية اليمنى . وقد تنفجر الزائدة الملتهبة دون أن يشكو من أى ألم وهذا غير نادر الحدوث .

ومن الغريب فى الاطفال أن التهاب الاعور قد يصحبه اسهال بدل الامساك فيتخذ المرض صورة نزلة معوية معدية حادة يضل الطبيب عن حقيقتها بسهولة ما لم يلهمه الله الصواب . والمعلوم أيضا أن ارتفاع الحرارة فى التهاب الزائدة عند البالغين لا يعدو الدرجة أو الدرجتين وقد يكون غير موجود بالمرة أما فى الاطفال فقد تصل درجة الحرارة الى أربعين أو أكثر ، وهذه أيضا قد تزيد الحالة غموضا . والنصيحة الخالصة فى مثل هذه الحالات هى تحليل الدم وعد الكريات البيضاء . فاذا كان عددها مرتفعا زدنا شكا والححنا فى بحثنا واستقصائنا حتى نجعل الشك يقينا أو نستبعده تماما .

ويتوقف انذار المرض على سرعة التشخيص والعلاج لان الالتهاب فى الاطفال سرعان ما يمتد الى الغشاء البريتونى وقد تتقيح الزائدة وتنفجر قبل أن يفيق الطبيب من ذهول الجو الغامض المحيط به وهو يحاول التأكد من وجود المرض أو عدم وجوده مستعينا بالتحليلات الطبية وغيرها ، فاذا ما أصبح التشخيص واضحا ثابتا وأحيلت الحالة الى الجراح ليقوم بواجبه تكون الفرصة قد فاتت على المريض المسكين والقاعدة الذهبية المتبعة فى التهاب الزائدة عند الاطفال هى : افتح البطن دون تردد فى حالة الشك فلن يصيب الطفل ضرر اذا فتح بطنه ووجد المصران سليما . ولكن ياويله اذا أهملناه حتى ينثقب مصرانه ويلتهب غشاؤه البريتونى ..

هذه خواطر أوحى الى بها ما أشاهده فى حياتى اليومية من أهوال هذا المرض الخادع الوبيل وقانا الله شره والهمنا الصواب فى كشف ألاعيبه وتشخيصه فى الوقت المناسب .

دكتور مصطفى الديوانى

متاعب كل شهر

للدكتور محمد شوقى عبد المنعم

لقد عزى الى العادة – وهى أول علامات البلوغ عند السيدات الكثير من المتاعب والامراض ، مرة بالحق ومرات بالباطل ، ويرجع ذلك للتعاليم والتقاليد المتوارثة عن الاجيال السابقة يوم ان كان سبب نزول العادة او كيفية حدوثها مجهولا ، بل لا زال الكثير من المتعلمات من يجهل حقيقة العادة وينظرن اليها كشر – لابد منه – أو يدعونها «بالحرمانية»، أو المرض الشهرى ويطلقن على الانتهاء منها بالطهر من النجاسة ولا يتحدثن عنها الا بكل تحفظ او بخجل لا داعى له ابدا خصوصا وقد أصبح تدريس مبادىء الصحة ورعاية الحمل والطفل امرا مقررا فى مدارس البنات ودخل العلم بهذه الامور «الجنسية عن طريق الكتب الدراسية أو المحاضرات الصحية بالمجلات النسوية والراديو – ولذلك أرانى مضطرا للاطالة فى هذه المقدمة – اعتذارا لمن يرون أن الخوض فى هذه المواضيع قد يكون مخالفا للتقاليد ، أو لغير ذلك من التعاليم ، وأنا لا أشك فى أن العادة مضايقة للكثير من السيدات فكثيرا ما تزداد عصبيتهن أو تضعف مقاومتهن للامراض أثناء نزولها ، ويعزون لها الكثير من الامراض ، يوم أن تمتنع أو تختلف فى مواعيدها ، او الآلام التى تصيبهن أثناء نزولها قلت أو كثرت ولكنى أود أن تكون هذه المضايقات والآلام مع بنات هذا الجيل حيث تقوم البنات الآن فى المصانع والمدارس والمستشفيات والمكاتب بالشاق والمجهد من الاعمال التى قد يعجز عنها بعض الرجال ولم يعدن غوانى عليهن جر الذيول كما كن فى سالف العصر والاوان ، ولهذا أرى أن شرح بعض النقط الخاصة بهذا الموضوع قد يساعد فى علاج الكثير من الحالات التى قد يظنها البعض ناتجة من مرض او اخر وهى فى الحقيقة لا تتعدى الحدود الطبيعية

١ – لا تأتى العادة لجميع السيدات على نمط واحد ، فقد تبدأ مجيئها من سن ١١ – ١٢ وقد تتأخر حتى ١٨ سنة ، الامر الذى يتسبب فى كثير من المشغولية ، واذا تأخرت عن ذلك وجب عرض الامر على الطبيب لمعرفة السبب وعلاجه – ومن الملاحظ ان السمراوات تجيئهن العادة قبل الشقراوات ، وقد كانت برودة المناخ والجو من الاسباب المعدودة لتأخير مجيئها ، ولكن ثبت أن بنات الاسكيمو يحضن مبكرا عن بنات القاهرة

٢ – **نظامها** : قد تقرأ أن العادة تجىء كل ٢٨ يوم مرة بانتظام ، تماما كالقمر فى دورته ، ولكن هذا يحدث فى الكتب ومخيلة المؤلفين فقط ، فالغالب أن تأتى العادة مرة كل ثلاثة اسابيع أو تتأخر حتى تأتى مرة كل ستة اسابيع ويعتبرها الاطباء طبيعية تماما كالعادة التى تأتى كل ٢٨ يوم

٣ – **مدتها** : فى المتوسط خمسة ايام ، ولكنها تكون طبيعية ايضا لو جاءت من ثلاثة حتى سبعة ايام، فاذا اختلفت يوما او أكثر فليس معنى ذلك انك مريضة ، وتحتاجين للعلاج ، فهناك الكثير من الاسباب والامراض ابتداء من برد أو زكام عادى والانفلونزا متدرجين فى الشدة حتى نصل الى مرض السل وما شابهه من الامراض الى اختلال فى افرازات الغدد الى أسباب أخرى قد لا تخطر لك على بال مثل السفر وتغيير السكن أو البيئة أو تغيرات الجو أو الخوف ، الامر الذى قد يؤدى لاختلاف العادة فى كميتها أو مدتها ، أوتوار يخ مجيئها ، الامر الذى يؤدى لانزعاجك بدون مبرر ، وقد يصحب هذا الانزعاج كثير من علامات الحمل الاولى كالقىء والوحم والدوخة وامتلاء الثديين وبقية أعراض الحمل حتى أنك قد تشكين فى كلام طبيبك حين ينفى ويؤكد لك عدم الحمل

وقد تضطرب العادة فى مواعيدها كذلك عند بدء نزولها عند البلوغ أو قبيل انقطاعها فتجىء العادة مرة مثلا ثم تتأخر حتى الثلاثة أو أربعة أشهر قبل ان تعود مرة أخرى أكثر أو أقل من كميتها ومدتها السابقة حتى لقد تظن السيدة فى نفسها أنها حامل وأنها تجهض معللة ذلك بان العادة لا تتأخر مثل هذه المدة – طبعا فى نظرها هى فقط – وطبعا اذا فحصها الطبيب وجدها غير حامل – ولم يصف لها علاجا لهذا الامر فى حد ذاته .

تتبع

وزارة الشئون البلدية والقروية
البلديات مزايدة

يطرح مجلس الزقازيق البلدى فى المزاد العلنى عن بيع عدد ٢٠٠ متر مكعب من سماد البودريت الناتج من احواض الترسيب وقد تحدد ظهر يوم ١٨/١٠/١٩٥٣ موعدا للتزايد بديوان المجلس وعلى من يرسو عليه العطاء أن يدفع فورا ٢٠٪ من قيمة العطاء وتطلب الشروط والمواصفات من المجلس على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما نظير مبلغ ٥٠٠ مليم (٥٥٥٢)



نصف الجمال

فى مقدورك ان تكونى نصف جميلة على الاقل اذا اعتنيت عناية كاملة بشعرك . وهذه العناية لا تكون بدهان شعرك وتمشيطه فقط ولكن باختيار التسريحة التى تتمشى مع آخر تطورات الموضة ايضا . وهذه الكلمات التى سطرناها لك ليست من عندنا ولكن قالتها لنا احدى الخبيرات العالميات فى فن التجميل ولعلك ستسألين بعد ذلك : وكيف آتى بالنصف الاخر من الجمال ؟ والرد فى هذه الحالة بسيط .. انه يتلخص فى عنايتك بكافة التفاصيل الاخرى التىتتكامل وتتفق مع جمال شعرك فتعطيك طابعك المميز ونضارتك المحببة

خذى المجلة الى صالون الحلاقة الذى تعاملينه واذا كان شعرك طويلا اطلبى قصه . وان كان قصيرا ، اطلبى من الحلاق اتباع هذه الخطوات فى الحالتين





١) ابدئى بتشكيل خصلات النصف الاعلى من رأسك على هيئة البيجودى كما هو مبين بالصورة وثبتى كل خصلة تنتهين من تشكيلها بدبوس من دبابيس الشعر وبعد ذلك ابدئى بخصلات خلف الرأس وكررى نفس العمليةالسابقه





٣) بعد ان يجف شعرك عليك بنزع دبابيس الشعر من خصلاته ثم قومى بتفريشه لمدة طويلة الى الوراء . ستلاحظين فى نهاية هذه العملية أن شعرك سينساب الى الخلف وستظهر فيه موجته وقد انسابت هى الاخرى الى الخلف .

٤) مشطى بعد ذلك الشعر الذى فى مقدمة رأسك الى الامام بحيث يبدو كالتاج فوق جبهتك هذا وفىامكانك أنتغيرى فى شكل مقدمة شعرك بحيث تتناسب مع شكل وجهك حسبما ترغبين

٢) هذه الصورة تبين العملية التى شرحناها آنفا وقد انتهت . لاحظى ان الخصلات التى فى اعلى الاذن وعلى جانبى الجبهة قد شكلت هى الاخرى على هيئة «بيجودى»

بعض المعلومات عن مستحضرات التجميل



ارتقى فن التجميل وأصبح علما له متخصصون . والابحاث فى هذا الفن تجرى وتجرى باستمرار للوصول به الى القمة المنشودة . ولا ريب فى أنه يهمك معرفة بعض المعلومات عن هذه المستحضرات التى تستعملينها وتفيدين منها لا لزيادة معلوماتك فقط ولكن كى تطبقى العلم على العمل فتحدث الفائدة المرجوة .

وسنتحدث أول ما نتحدث عن المستحضرات التى تسمى بالاسترانجان – أى المحاليل القابضة . ان هذه المستحضرات قد زادت قيمتها بعد أن أصبحت تخلط بمختلف اللوسيونات وفائدتها الاولى تكون فى علاج البشرات ذات المسام الواسعة أى الدهنية . ويجب عليك قبل استعمال هذه المحاليل تنظيف بشرتك تنظيفا تاما . ويستحسن وضعها فى المساء قبل النوم أو فى الصباح قبل عمل التواليت . أما الهرمونات فقد استطاع العلماء أخيرا استحداث طرق متعددة لاستعمالها فى التجميل ان الهرمونات تقوى خلايا البشرة وتعطيها القوة والحيوية وتساعد على عدم اظهار أثر السن عليك . وقد ثبتت فائدة الهرمونات حينما أدخلت فى تركيب زيوت التجميل والكريم . وقد استطاعت بعض المصانع أن تخرج لنا زيوتا للشعر تدخل فى تركيبها الهرمونات وهى تقوى جذور الشعر . وتعطيه اللمعة الطبيعية التى تزيده فتنة وجمالا .

ومن المعلومات التى يجب أن تعرفيها أن الزيوت والكريم لا تكفى اطلاقا لحفظ جمال البشرة ونضارتها ان البشرة فى حاجة الى التعرض للبخار أولا قبل أن تستطيع امتصاص أى زيت أو كريم . وهذا هو السبب فى أن أحدث أنواع الكريم قد ركبت بحيث تعطى الاثر الذى يحدثه البخار فى البشرة قبل بدء عملية الامتصاص .

والكلوروفيل وهى المادة التى تعطى النبات خضرته اليانعة قد ثبتت فائدته فى مستحضرات التجميل . وقد تنبه لهذه الفائدة أحد العلماء حينما لاحظ أن هذه المادة تفيد فائدة محققة فى علاج الجروح وان تركيبها يشبه الى حد بعيد تركيب المادة الحمراء الملونة للدم . الان لدينا الكثير من المستحضرات التى تستعمل فى علاج الاسنان وأمراض الفم وطرد الروائح غير الطيبة مما يدخل فى تركيبها الكلوروفيل . ومن المستحضرات التى تحفل بها محلات التجميل ، تلك التى تستعمل فى معالجة قشور الرأس وهى مستحضرات مطهرة تقتل الجراثيم التى تسكن فروة الرأس وتقضى عليها .

كيف تعالجين بشرتك





ان بشرتك هى التى تظهر جمالك . وفى مقدورك ـ دون الالتجاء الى صالونات التجميل ـ ان تحصلى على الجمال لو اتبعت الخطوات التالية الموضحة بالصور . قومى بها بنفسك أو استعينى بصديقة أو شقيقة ولا تنسى أن التدليك لازم فى كل هذه الخطوات :

١) هـذه الصورة تبـين الوجه والعنق وقد وضـع الكريم المغذى للبشرة عليهما بعيدا عن الشعر

٢) وهنا تلاحظ حركـة الاصابع ووضعها اثناء القيام بعملية التدليك . هذا ويجب ان يتركز المساج فى المناطق المعرضة لظهور التجاعيـد

طريقة عمل التواليت

والان اليك الطريقة الاصولية التى يجب عليك اتباعها فى عمـل التواليت . ان هذه العملية يجب أن تتم خطوة خطوة بالترتيب وهى لا تحتاج الى مجهود كبير بقدر ما تحتاج الى الدقة . وهذه يجب ان تسبق عملية التواليت نفسها بمعنى التدقيق فى اختيار «الفون دى تان» اى كريم القاعدة والروج والريميل واحمر الشفاه بحيث تتناسب مع لونك:

١) ان هذه الصورة تبين كيفية وضع «كريم القاعدة» لاحظى انتشاره على كـل وجهـك وعلـى عنـقك . ولاحظى عدم الاكثار منه .

٢) والخطوة التالية هى وضـع الـروج . لاحظـى وضعه على خدك وعـدم المغالاة فى استعماله .

٣) اما الخطوة الثالثة فهى نثر البودرة على كل اجزاء الوجه والعنق . دققى فى ان تكون البـودرة فى مستوى واحد على كل الاجزاء .

٤) والان جاء دور وضع الريميل على جفنيـك . لا تكثرى واهتـمى باظهار رموش عينيك مع التفنن فى اظهار الظل .









٣) وهذا الماسك الجديد من كريم مخـالف للكريم السابـق فائدته ترطيـب البشرة واعطاؤها لونهـا الطبيعـى . يجـب عليـك وضعه مدة تتـراوح بين ٥ دقائق و١٠ دقائق .

٤) واخيرا ازيلى الماسك بقطعة من الاسفنج الناعم مبللة ببعض الماء الـدافىء . وهذه الاسفنجة يمـكن الحصول عليـها من محلات مستحضرات التجميل .







٦) هاقد انتهت عمليـة التواليت . وها قـد ظهر جمالك بطابعه المميز .

٥) وبعد ذلـك استعملى قلم احمر الشفاه . السائد الان هـو عـدم استـعمال الالوان الثقيلة وعدم الاكثار من وضع اللون على الشفاه وليكن اللون موزعا توزيعـا عادلا على شفتيك



جمالك ياسيدتى ..

عدو البشرة

حينما تحدثت الى القارئات عن علاج البشرة الدسمة ، لفتت نظرهن الى الخطر الذى ينجم عن تدليك البشرة بمكعبات من الثلج أو غسيل الوجه بالماء المثلج . فقد يتسبب عن هذا العلاج بقع حمراء تظهر على الوجه .

لذا رأيت من الضرورى أن أخصص مقالة هذا الشهر لهذا المرض الذى ينتاب البشرة والذى يهدد انسجام الوجه وجماله .

ان هذا الاحمرار الذى يظهر على الخدين وعلى الانف أحيانا يضطر السيدة الى عمل ماكياج سميك يلهب البشرة . وبالنسبة للسيدة التى تكافح فى سبيل الاحتفاظ بنضارة وجهها فان هذا الاحمرار يعيقها عن بلوغ هدفها ، ذلك أن ليس هناك أخطر من هذا المرض على نضارة الوجه حين يظهر على الخدين .

ويظهر هذا المرض على صورتين :

١ - العروق الدقيقة
٢ - الاحمرار

العروق الدقيقة :

ان هذه العروق الصغيرة الدقيقة هى نوع من الشعيرات الدموية اتخذت حجما غير طبيعى . وتظهر فى البشرة على عمق متوسط وترسم خيوطا حمراء وزرقاء .

ان هذه الشعيرات لا تختفى وحدها أو بفعل أحد المستحضرات التى تدهن بها البشرة . ولما كانت نوعا من « الفاريس » فانه لابد من العناية بها واحدة واحدة ان الطريقة الوحيدة للقضاء عليها قضاء مبرما هى الموجات القصيرة . فتلمس كل شعيرة من هذه الشعيرات بابرة غاية فى الدقة متصلة بجهاز يولد موجات قصيرة . وينتج عن هذا اللمس دم يسيل لبضع دقائق . ان هذه الطريقة فى علاج تلك الشعيرات هى خير الطرق المتبعة للتخلص من هذا الداء وتترك أثرا بسيطا بعد اجرائها بعدة أيام . وهذه الاثار عبارة عن نقط صغيرة حمراء لا تلبث أن تختفى . ولا يحتم هذا العلاج اتباع نظام خاص نحو البشرة . ومن المستطاع عمل الماكياج بعد عمل العلاج مباشرة .

٢ - الاحمرار

يوجد نوعان من الاحمرار يمكن أن يصاحبا ظهور الشعيرات على البشرة .

ونبدأ باللطع الحمراء التى تظهر نتيجة لعدم حماية البشرة والعناية بها والتى تأتى أحيانا من تهيج الجلد الذى ينجم عن عدم انتظام الدورة الدموية . وفى هذه الحالة الاخيرة يجب البحث عن السبب الحقيقى وعلاجه بمنتهى السرعة .

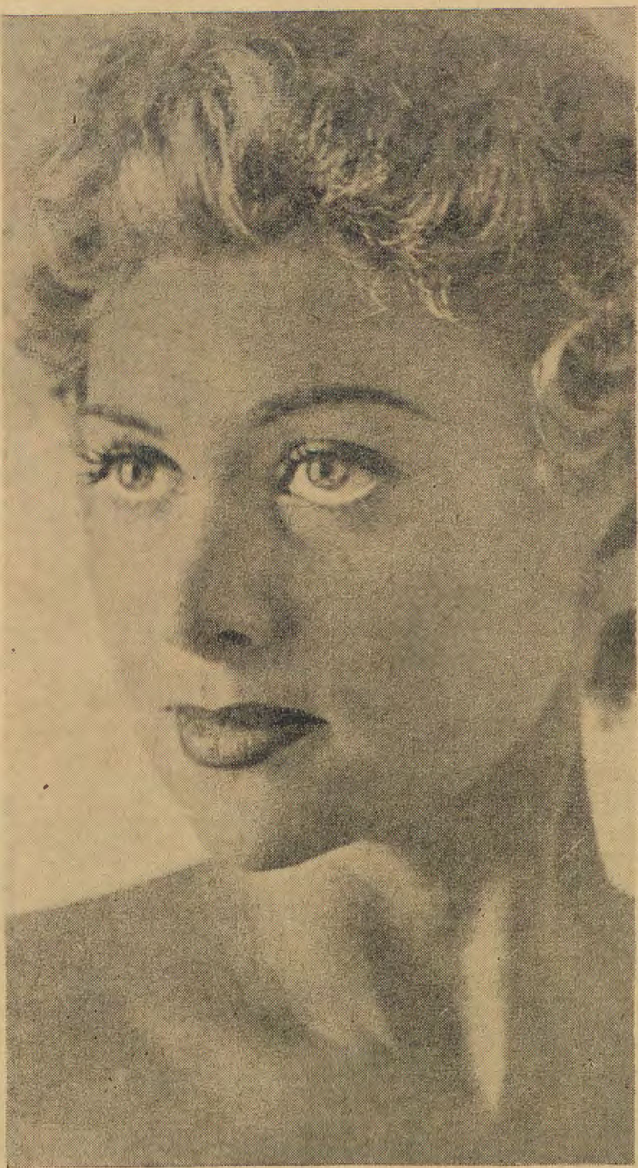
والى جانب هذه اللطع يوجد احمرار موضعى ينجم عن استعمال كريم أو لوسيون أو صابون لم تتحمله شدة حساسية البشرة . وغالبا ما يختفى هذا الاحمرار مهما يكن بسيطا . وبمجرد ظهوره اعرضى أمرك على اخصائية فى التجميل أوطبيب الاسرة

وهناك بعض المستحضرات وبعض الاحتياطات ان لجأت اليها صحتك تماما من آفة هذا المرض اللعين . وتوجد كريمات خاصة تقى البشرة مضار الهواء والشمس والبرد . كذلك البودرة فانها بمثابة درع واق لا يمكن احتماله . احذرى ما أمكن أن تعرضى وجهك لتغييرات الجو ان كانت بشرتك من النوع الذى تظهر عليه اللطش الحمراء بسرعة ولابد أيضا من الامتناع تماما عن المشروبات الروحية والتوابل .

وأخيرا ليس هناك أجمل وأبدع من الخدود الوردية وليس هناك أبشع من الوجه الذى ينتابه الاحمرار الغريب .

كونى دائما على حذر ان أردت التخلص من آفات البشرة .

ايفا
اخصائية فى التجميل
الاسكندرية



الألوان تكشف عن شخصيتك ..

ان كنت تميلين للاصفر فانت متصوفة وفضولية وغريبة الاطوار فى اغلب الاحيان . تحبين التغيير والتقلب .

ان كنت تميلين للاخضر فانت متفائلة الى ابعد حدود التفاؤل وانت طموحة لا ترضين بالقليل بل تحاولين الاستزادة

ان كنت تميلين للاخضر الفاتح فانت هادئة البال مرتاحة الضمير . تعرفين كيف تخلقين السعادة وتحافظين عليها

ان كنت تميلين الى البنفسجى فانت عصبية وحساسة حساسية لا تعرف حدا . تحاولين أن تهربى من الحياة العملية فتلجئى الى الاحلام . أنت غيورة أيضا ..

ان كنت تميلين للاسود فانت منطوية على نفسك خيالية . ليس من السهل تحليل نفسيتك ولا فهمك . لا تثقين فى احد وكثيرا ما تكونين سببا فى خلق المآسى حولك .

ان كنت تميلين للابيض فانت مخلصة لا تحبين التدخل فيما لا يعنيك لكنك متكبرة صعبة المراس .

ان كنت تميلين للازرق الفاتح فانت متغيرة قليلة الثبات . لينة ومطاوعة كثيرة التأثر بالحوادث . تواجهين الحياة بحلوها ومرها .

ان كنت تميلين للاحمر فانت مندفعة عاطفية مكافحة طموحة نشطة رياضية . وفيك أيضا روح المجازفة تحاولين المستحيل وانت الى جانب هذا كله قاسية . أما فى الحب فلا غاية لك منه الا تحطيم القلوب .

ان كنت تميلين للوردى فانت خيالية شاعرية يصدمك الواقع فيحطم آمالك التى بنيتها على الرمال .

ان كنت تميلين للازرق فانت عاطفية حالمة ولكنك مخلصة لا تعرفين الا حبا واحدا هو حب الزواج . تثقين كل الثقة فى كل من يحبك وفى كثير من الاحيان تكون ثقتك فى غير محلها .. وليس من العجيب أن وصفك البعض بالسذاجة احيانا وبالغيرة أحيانا أخرى .

والألوان التى تناسبك ...

ان كنت سمراء ارتدى الأزرق والاصفر البرتقالى والابيض والبيج

ان كنت شقراء ارتدى الاخضر والبنفسجى والاسود والازرق الغامق

ان كنت شقراء ارتدى الاخضر والبنفسجى والاسود والازرق الغامق . وامتنعى عن لبس الالوان التى تقتل بياض بشرتك .

ان كنت ذات شعر احمر ارتدى الاسود والاخضر والازرق والرمادى وأياك وارتداء الاحمر والبرتقالى والاصفر

عندما تلبسين فستانا أبيض كونى معتدلة فى وضع الماكياج . ضعى فون دى تان بيج بوزيه وقللى من احمر الشفتين .

عندما تلبسين فستانا أسود أختارى فون دى تان وردى الشكل وركزى التواليت حول عينيك . ضعى أحمر الخدين ولا تقللى من احمر الشفتين .

عندما تلبسين فستانا احمر اجعلى لون أحمر أظافرك وشفتيك وخديك يتفق ولون فستانك . يمكن تقسيم الالوان الحمراء الى نوعين : الاحمر المائل الى الصفرة والاحمر المائل الى البنفسجى . فالاقمشة الحمراء المائلة الى الصفرة لا تتفق مع الماكياج الاحمر البنفسجى والعكس صحيح ..

قالت لي

جلست فى ذلك الركن الظليل الذى اعتدت الجلوس فيه صباح أيام الصيف اقطع الوقت بقراءة الصحيفة التى اعتدت بقراءة الصحيفة التى دابت على شرائها كل يوم ، وامتع ناظرى واطفالهم يمارسون السباحة ، تلك الرياضة التى أحببتها وحالت الظروف بينى وبينها .

لقد لفت نظرى هذا الجو المرح الذى يعم الجميع دون استثناء . فهذا يحاول ان يقفز من السلم المتحرك ولكنه لا يلبث أن يعود ادراجه خوفا من السقوط فيدفعه احد الخبثاء . فلا يرى نفسه الا بين السماء والماء فيصرخ ويضحك الاقران لصراخه .. وهذه أم تعلم طفلها السباحة مستعينة بذلك الاطار المطاطى المستدير الملون والطفل يضرب الماء بيديه ورجليه فرحا مستبشرا ..

قلت لها

انك ان نظرت الى الوجوه الباسمة أيقنت أن أصحابها جد سعداء . ولكن تعال معى نتحدث الى هذه الفتاة السمراء ذات العينين السوداوين والشعر المسدل الفاحم . لقد توفى والدها وترك لها أما وثلاثة اخوة صغار لم يشبوا عن الطوق بعد . فاضطرت الى العمل لتدفع عنها وعن أسرتها مذلة الحاجة . انها تعمل كالرجال صباح مساء فان جاءت العطلة الاسبوعية هرولت الى النادى لتنسى تعبها والمسئولية الملقاة على عاتقها ولو لبضع ساعات ...

خليل صابات

جوزيف مورامبي قطب الماوماو يحدثنا عن المرأة فى كينيا

انه من المسلم به حتى الان أن المرأة الافريقية فى كينيا لا تختلف فى أحوالها عن شقيقاتها فى كل بلدان الشرقين الاوسط والادنى ، فهى لا زالت تعتبر مثلهن « حاملة للاحطاب وجالبة للمياه » ٠

ولكن يلاحظ خلال العشر سنوات الاخيرة خاصة بعد أن أتيحت بعض فرص التعليم لها وبعد أن ابتدأ بعض النساء يعملن ويتنافسن مع الرجال فى ميدان العمل

ان المرأة الكينية أصبحت تدخل فى مضمار الحياة العامة على قدم المساواة مع الرجل ٠

وأصبح من الامور العادية أن نرى المرأة تعمل ممرضة فى المستشفيات أو كاتبة أو مختزلة ٠ وأنا شخصيا أعرف آنسة تدعى جريس وامبوى من قبيلة الكيوكيو أثبتت جدارة منقطعة النظير فى العمل كسكرتيرة لوالدها بل مديرة لاعماله بعد أن اعتقلته السلطات البريطانية الاستعمارية ٠ بل ان هذه الانسة لتقوم برعاية كل مصالح أسرتها الكثيرة العدد بشكل يدعو الى الفخار ٠

وتختلف درجات الوعى والتقدم بين نسائنا فى كينيا من قبيلة لقبيلة فمثلا نجد أن نساء قبائل الماساى لم تحدث بينهن تطورات تستحق الذكر خلال الخمسين سنة الاخيرة وعلى العكس من ذلك نجد أن نساء قبيلة الكيوكيو قد تطورت وتفاعلت مع الاحوال والاحداث التى تقع فى كينيا ٠

ومن الامور الطبيعية الان ان نساء الكيوكيو يتركن وحدهن فى المزارع للعمل فيها وادارتها وذلك بسبب حدة الحالة الاقتصادية التى دفعت بالرجال الى البحث عن العمل والقوت فى مجالات أخرى كالعمل فى مزارع المستعمرين البيض الغنية ٠ وعلى هذا حلت المرأة محل الرجل فى العمل فى الحقول والقيام بشئون الاسرة بل والاتجار فى المحصولات للحصول على مقومات الحياة ٠

وفى الميدان السياسى نشطت المرأة فى بلادنا ولدينا الان ثلاث سيدات أعضاء فى هيئاتنا الوطنية المحلية ٠ كما توجد لدينا نساء أعضاء فى الاتحاد الافريقى الكينى وهو منظمة سياسية كبيرة يمكننى ان اصرح بان المرأة استطاعت ان تثبت وجودها فيها وان تظهر براعة لا تقل عن الرجال فى التفكير السياسى ٠

وقد ألقت السلطات البريطانية الحاكمة القبض على عدد كبير من نسائنا خلال الاحداث الاخيرة ٠ كما اتمت هذه السلطات مجموعات كبيرة من نسائنا بالعمل فيما تطلق عليه اسم جماعة « الماو ماو » ٠ وقد نفذ حكم الاعدام فى عدد ليس بالقليل بحجة مقاومة نشاط هذه الجمعية ٠

ويعتبر اندماج المرأة فى كينيا فى الميادين الاجتماعية والسياسية فاتحة خير بالنسبة لبلادنا ونحن نعتزم ان نخصص نصف المنح الدراسية التى قدمتها لنا حكومة الهند فى العام القادم للمرأة ٠ ونحن نعرف تماما انه كلما زاد عدد النساء المتعلمات كلما قرب اوان تحررها وانطلاقها من اسار الماضى ٠

هذا الحقل قد ابتدأ منذ خمس سنوات مضت وان ثمار هذا الكفاح قد أشرفت على الجنى ٠ وانى لاتمنى لها من كل قلبى ، بل انى أصلى من أجلها حتى تكلل مجهوداتها بكل نجاح وأن تنال ما تستحقه من تقدير اذ أنى أعتقد أن تعليم المرأة مهم ان لم يكن أهم من تعليم الرجل ٠ ويحضرنى فى هذه المناسبة كلمة أظن الدكتور آجرى العالم الكبير هو قائلها :

« ان تعليمك لرجل يعتبر تعليما لفرد ولكن تعليمك لامرأة تعتبر تعليما لاسرة كاملة »

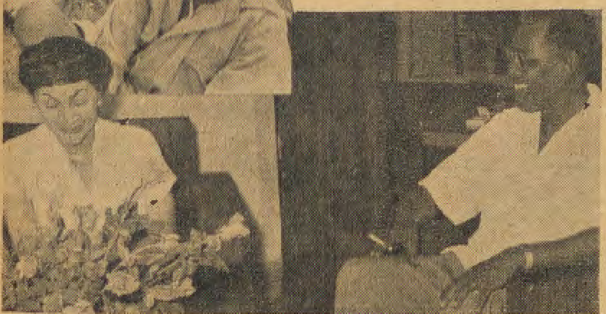
ان هذا القول يجب ان يتخذ شعارا فى مصر بل وفى كل افريقيا ٠



احدى السيدات الكينيات ومعها طفلها الذى ولد فى معسرات الاعتقال



اطفال مدرسة خاصة يجلسون على الارض



الدكتورة وموراجى

وانى لاعتبر لقائى واجتماعى بالدكتورة درية شفيق الرائدة العظيمة فى ميدان تحرير المرأة فى مصر والشرقين الادنى والاوسط فرصة جميلة ساعتز بها ما حييت ٠

وقد علمت أن كفاحها فى

وفى الختام اتمنى للدكتورة درية شفيق كل النجاح فى عملها النبيل الذى بدأته وسارت فيه قدما ٠

ليحفظك الاله ، وليحالفك الحظ ٠

جوزيف مورومبى

للرجال فقط



◆ تستطيع أن تواجه زوجتك فى شجاعة عند عودتك من سهرتك .. اذا كنت تستطيع أن ترجع عقارب ساعتها الى الوراء خمس ساعات قبل خروجك للسهرة !

◆ يوجد مثل صينى يقول « اذا أردت حياة زوجية هادئة .. فابحث لحماتك عن زوج !

◆ لا توجد امرأة جميلة وذكية معا .. فالجميلة لا تحاول أن تفكر فى أبعد من جمالها .. وغير الجميلة تحاول أن تفكر فى كل شىء الا فى .. جمالها !

◆ تظل الزوجة تهدد بالعودة الى بيت أبيها كلما غضبت من زوجها .. ولن ترجع عن تهديدها الا بعد أن تنفذه مرة واحدة !



◆ عندما تطلبَ منك خطيبتك أن تذهب بها الى السينما فاعلم انها خيالية لن تتحمل واقعية الحياة الزوجية واذا طلبت منك أن تذهب بها الى حديقة فهى أم ناجحة .. واذا اصطحبتك الى محاضرة أو حلقة دراسية فهى زوجة، وأم وصديقة !

◆ اذا صارحت زوجتك بحقيقة دخلك ، عشت خالى الجيب .. واذا لم تصارحها به عشت غارقا فى الديون !

◆ الويل لك من فتاتك اذا كنت محبوبا من الاخريات والويل لك من احتقارها اذا لم تكن محبوبا .. من الاخريات !

◆ لا تستكمل المرأة احساسها بانسانيتها الا بعد أن تصبح أما !

◆ يكثر تمارض الرجل اذا كانت امرأته تجيد فن التمريض !

◆ لا تكتمل أنوثة المرأة الا فى سن الاربعين !

◆ قال برنارد شو : حيث لا توجد نساء ... لا توجد حياة !

◆ اذا أردت أن تحتفظ بصداقة امرأتك فلا تصارحها بعلمك بسنها .. أو رأيك فى أمها !



◆ لا يعرف الرجل قيمة حنان زوجته الا اذا مرض.. أو أفلس !

◆ تغتبط المرأة بغيرة الرجل عليها اذا كانت تحبه وتثور منها اذا كانت لا تحبه !

◆ تبدأ متاعب الرجل عندما يبدأ حب المرأة له .. وتبدأ متاعب المرأة عندما ينتهى حب الرجل لها !

◆ المرأة الجميلة شهية ، والمرأة الفاضلة عظيمة !

◆ الرجل الذى يظهر شكه فى زوجته هو الذى يعترف بنقصه عن باقى الرجال !

◆ الزواج هو بداية أحلام المرأة .. ونهاية أحلام الرجل !



لقد كانت الاشهر المنصرمة بالنسبة لى حافلة بالمتاعب . كنت أسير فى الطريق فأجد النساء يتلفتن الى بل والاطفال أيضا ثم يتهامس الجميع فيما بينهم ... وكنت أعرف فحوى همساتهم ومعنى اشاراتهم . وكنت أعجب فى نفسى قائلة : هل أنا الام الوحيدة التى أنجبت توأمين؟

ألم يسبق لسيدة غيرى ان وضعت توأمين بل وأكثر من توأمين ؟ لقد كان كل الزوار فى المنزل يسألوننى أسئلة غريبة وكأننى لست من البشر أو أبدعت بدعة لم يسبق لهم ان رأوها: ماهو شعورك الان؟ ماذا أعددت لهما من مستقبل؟ وهكذا ...

ولقد كنت أعلم تمام العلم بعد معرفتى بما أنجبت بأن على أن أواجه الكثير من المشاكل فانجاب طفل واحد مشكلة فى حد ذاته فما بالك بانجاب توأمتين . وحينما رأيت طفلتى لاول مرة عقب الوضع خيل الى ان كلا منهما صورة طبق الاصل من الاخرى ولكن كلما مضى الوقت ابتدأت تظهر الاختلافات بينهما : لا فى الملامح وحدها ولكن فى الطباع أيضا .

الامضاء

وخلال الاربع شهور الاولى بعد الوضع كانت كل طفلة تتجاهل أختها تمام التجاهل كانت كل منهما تتصرف وكأنها هى الاصل بينما الاخرى هى الفرع . وكانت كل منهما ترقبنى وأنا أعنى بالاخرى وفى بعض الاحيان كان بكاء الاحتجاج يتصاعد من الواحدة أو الاخرى .

ولعدة شهور كانت احداهما تتناول من الغذاء ما يقرب من ضعف الاخرى . وقد انتابنى القلق من جراء هذه الحالة فقد خفت أن تنفجر احداهما من كثرة الغذاء بينما تموت الاخرى من قلته !!

وأخيرا استشرت أحد الاطباء فقال لى ان حاجة احداهما تختلف عن حاجة الاخرى فبينما الاولى تحتاج الى الغذاء كل خمس ساعات كانت الاخرى تحتاجه كل ثلاث ساعات فقط .

ولقد عانيت كثيرا فى سبيل محاولة ارضاء توأمتى وكادت أعصابى تنفجر بعد مدة من هذه المحاولات ولكن النصيحة التى نصحتنى بها والدتى جعلتنى أستريح . لقد نصحتنى بترك كل منهما للاخرى فى مكان أمين بحيث تسلى الواحدة أختها أو العكس بالعكس مع ملاحظتهما من وقت لاخر . وما ان نفذت هذه النصيحة حتى وجدتهما وقد تصادقتا وزالت الغيرة التى كانت تجتاح نفس كلتيهما .

ولى نصيحة من ناحيتى اذا كنت من أصحاب التوائم **هى** ألا تخصى أحد توأميك بشىء دون الاخر . عليك بمراعاة المساواة التامة لا فى المعاملة فحسب ولكن فى الملابس وكل شىء .

اذا حمل زوجك أحدهما عليك بحمل الاخر .. واذا قبل أحدهما عليك بتقبيل الاخر وهكذا حتى يكبرا ويبدأ عهد الراحة بالنسبة اليك واليهما .

ام مجربة









مفارش صغيرة للأثاث الثمين

لكى تحمى قطع الاثاث الثمين من البقع او الخدش يمكنك ان تضعى تحت أوانى الزينة هذه المفارش المشغولة بخيوط مذهبة .

اما القماش المصنوعة منه هذه المفارش فهو من الرسبين الزيون والقطن الكريم او الاخضر اللوزى .

ويلاحظ أن البرودرى يتكون من رسومات صغيرة منتظمة يسهل نقلها على القماش الذى اخترته . ويحسن تبطينه بقماش خشن حتى لا ينزلق على الخشب الناعم . احرصى على أن يكون شكل المفرش منسجما مع سطح قطعة الاثاث نفسها والا جاءت النتيجة بعكس ما تطلبين . وهناك مقاسات مختلفة لهذه المفارش نورد بعضها فيما يلى ١٧ سم × ١٧سم، ١٩ سم × ٤٠ سم .



غطاء للكراسى

فى استطاعتك ان تحولى بين مساند وايدى الكراسي وبين الاتساخ دون أن تقللى من جمالها واناقتها . وذلك بتغطيتها بقطع من القماش المحلاة بهذا الرسم المطرز بخيوط ملونة بالوان زاهية : هى الاخضر ولون الصداء والابيض او بالوان اخرى تقومين باختيارها بحيث تتلاءم ولون غطاء الكرسى نفسه

اشتغلى بغرزة الفرع خطوط الرسم الخارجية واشتغلى بغرزة اللانسيه داخل الاوراق والازهار . اشتغلى بالخيط الابيض الاجزاء التى تظهر بيضاء على الرسم . أما ما يبدو رماديا فاشتغليه بالاخضر وما يظهر غامقا اشتغليه بلون الصداء

لقد أظظهرنا لك الرسم بالحجم ففى استطاعتك نقله على القماش الذى اخترته دون ادنى عناء .


مع
رياح
الخريف

حكاية الفستان القصير



فى الثامن والعشرين من شهر يولية الماضى طلع علينا كريستيان ديور الخائط المعروف ببدعة أو بموضة الثوب القصير واهتزت أسلاك البرق تحمل نبأ هذه الثورة الى مختلف أنحاء العالم وفى التاسع والعشرين من الشهر نفسه أى بعد أربع وعشرين ساعة من اعلان ثورة ديور قام الخائط الشهير «نورمان هارتنل» يهاجم بدعة زميله ويتهكم على السيقان المكشوفة القبيحة التى يريد أن يظهرها ديور للعيان ويتهمه بالديكتاتورية والطغيان . وانقسمت صحافة العالم الى معسكرين معسكر يؤيد ديور وينافح عن مبادئه ومعسكر يؤيد هارتنل ويدافع عن ثوبه الطويل الذى ان دل على شىء فهو يدل على الوقار والاتزان!

ولما سئلت دوقة وندسور عن رأيها . قالت ان الاثواب القصيرة تضفى على النساء

مع رياح الخريف

هذه الجاكيت الترواكار مصنوعة من الصوف السميك . التفصيلة بسيطة أساسها الاتساع . الجيبان عريضان بقلابتين





جاكيت من القطن الياقة عريضة وبقلابتين غاية فى الاتساع تقفل بزر واحد مرتفع

شبابا . وأضافت قائلة : ليكن طول الثوب مناسبا بحيث لا يفقد أناقته .

أما الصحفيات وعلى رأسهن ميفس ديرنج المحررة النسائية فى جريدة الايفننج نيوز فقد صحن فى صوت واحد : نحن لا نريد «الشورت لوك ! » أى الثوب القصير .

ولكن يبدو أن عارضات الازياء متفقات تماما مع كريستيان ديور . فقد طلبن الى الخائطات أن يقصرن أثوابهن حتى لا يضحك منهن الناس وهن فى الشارع .

ونشرت الديلى ميرور صورة احدى عارضات الازياء بثوب قصير وكتبت تحتها «انى أشعر ببعدى عن الحشمة»

ولما سأل الصحفيون رأى الرسامين توشاج وبيير سيمون وفان موباس ، قالوا ان سيقان الباريسيات لن تضار لانها جميلة معبرة !!

أما هوليود فقد أسرعت بايفاد مبعوثة فوق العادة الى الخائط الثائر تطلب اليه أن يبدأ فى انتاج الجونيلات القصيرة . وأقبلت الكواكب فى عاصمة السينما على تجربة الجونيلات القصيرة وكانت اليزابيث تايلور وآن ميلر صاحبتا السيقان الجميلة فى مقدمة الصفوف .

ولم توافق ميشيل مورجان الممثلة السينمائية المعروفة على تقصير الجونيلات وقالت « ان زوجى ضد هذه الفكرة ولربما قبل الجونيلات المتوسطة فى القصر . »

ويظهر أن خائطى نيويورك لا يريدون أن يتأثروا باتجاه كريستيان ديور . وقد صرحوا على رؤوس الاشهاد أنهم لن يظلوا عبيدا لهذا الرجل وأنهم سيقدمون مجموعات الشتاء دون أن يبالوا بأحد .. و « أحد » هذا هو بلا شك كريستيان ديور !

ويوجد على رأس المعارضين صانعو الملابس الجاهزة فى ولاية الميسورى . وسبب معارضتهم أنهم اختزنوا أثوابا يرتفع ذيلها عن الارض بمقدار ٢٩ سم فقط .

أما كارميل سنو مديرة المجلة الامريكية الكبرى هاربر بارز بازار فقد وافقت على الثوب القصير على الرغم من ساقيها الرفيعتين . ولكن يبدو أن مواطناتها على غير وفاق معها . فقد أكدن «أن الجونيلة القصيرة لن تجتاز جبال الالب»

وكتبت محررة الديلى هيرالد مقالة ثانية قائلة ان النساء سيرضخن لطاغية الموضة وشاه الشياكة !

وسرعان ما عرضت المحلات التجارية الاوروبية فى واجهاتها أثوابا ترتفع ذيولها عن سطح الارض بمقدار أربعين سنتيمترا .

وردت الديلى اكسبريس على تصريح كريستيان ديور للصحف الذى قال فيه : « أردت أن أبتكر زيا يسمح للمرأة بأن تنزل الى الشارع» بأن نشرت صورة فتاة ترتدى ثوبا طراز سنة ١٩٢٧ . واستخلصت من ذلك أنه من المحال على المرأة أن تصعد فى عربة دون أن يظهر جزء كبير من ساقها .

وأخيرا اجتمع كبار خائطى لندن وعددهم أحد عشر فى جلسة سرية وبناء على دعوة وجهها لهم نورمان هارتنل ليحددوا برنامجا يقضون به على ديور ولكن اجتماعهم انفض دون أن يتفقوا على شىء أن الاغلبية ضد الجونيلة القصيرة ولكن من « يعش ير » . وقد عشنا ورأينا كريستيان ديور ينتصر على خصومه جميعا ويفرض ثوبا لا هو بالطويل المتعب ولا بالقصير المضحك ...

خ ...



ثوب من الصوف الرمادى

تايير من الصوف السميك الازرق المشوب بالخضار . الياقة صغيرة . والاكمام ضيقة

ثوب من الصوف الخفيف الياقة واسعة ومستديرة الخصر ضيق والجونيلة محلاة بجيبين مستديرين مفتوحين بالطول

البلوزات

تلبس في كل المناسبات



اتفق خبراء الازياء فى عواصم اوروبا وامريكا ان البلوزة هى القاسم المشترك فى كل مجموعة من مجموعات الازياء . وها نحن اولاء نعرض على هذه الصفحة والثلاث صفحات التالية مجموعة منها فاختارى منها ما يلائمك ويتفق وميزانيتك























الأبيض في ثياب السهرة

ثوب للسهرة من الدانتيــلا البيضاء الموشاة بخيوط الفضة والتول الابيض



←

يمتاز هـذا الثـوب بخصر عال محلى بشرائط من القطيفة السوداء وقد فصل من قماش الموسلين الابيض





ثوب مبتكر للسهرة . الديكولتيه يمتد الى الكتفين على هيئة قارب . أما الكمان فضيقان كذلك الخصر والكورساج







ثوب يمثل موضة هذا الموسم خير تمثيل . ويلاحظ أن الخصر مرتفعا والكورساج لا يضيق على الصدر
اما الجونيلة فمتسعة



هذا ... وذاك ...



←

ثوب للسهرة كلاسيك من القطيفة الرمادية المشـــوبة بالازرق يحيط بالخصر حزام درابيه ، الجونلة بثنيات واسعة

→

ثوب للسهرة من الموسلين الاسود يمتاز بخصر مرتفـــع الظهر مكشوف والذيل يصل الى الارض .

هذا .... وذاك



مجموعة للعشاء مكونة من معطف قطيفة من المواريه الاسود وثوب من الموسلين الدرابية الاصفر



ثوب صغير لبعد الظهر من الحرير المطبوع ومعطف من القطيفة مبطن بنفس قماش الثوب

ثوب للسهرة من الصوف الاسود وجاكيت قصيرة من الحرير المطبوع بالازرق والاخضر



«فلورانتين» ثوب للسهرة من الموسلين الاصفر الفاتح موشى بخيط ذهبي عند الكورساج . الجونيلة درابيه من أولها الى اخرها





طقم من التويد البني والاسود جاكيت
ثلاثة ارباع مبطنة بالكستور وكابيه
بالباسـك



قطعة ومانشان من فراء الثعلب
الاسود جاكيت من الصوف
البني المحلى بالصوف الاسود





خطوط بسيطة

ثوب من الصوف الرمادى الخفيف ويلاحظ ان الخصر مرتفع قليلا الى اعلى . فتحة العنق مستديرة ومقفولة بزر واحد صغير

يحلى هذا الثوب المصنوع من الصوف الخفيف ايشارب . ويلاحظ سعة الاكمام

الى اليمين : ظهر الثوب المنشورة صورته فيالصفحة اليمنى. ويلاحظ الزران عند الخصر

الى اليسار : تفاصيل الايشارب المنشورة صورته على هذهالصفحة





الأزياء تصنع الفساتين



ثوب من الفانلة الرمادية محلى بياقة مبتكرة · الازرار متعرجة والخصر ضيق ·



هذا الثوب يمتاز بكورساج درابية وبحزام اسود مبتكر يرفع الخصر الى اعلى

لقد ابتكر هذا الثوب خصيصا لليالى الشتاء الباردة · واحيط العنق بياقة من جلد النمر ·



تاج الأناقة ...

القبعة









هدية للمولود الجديد

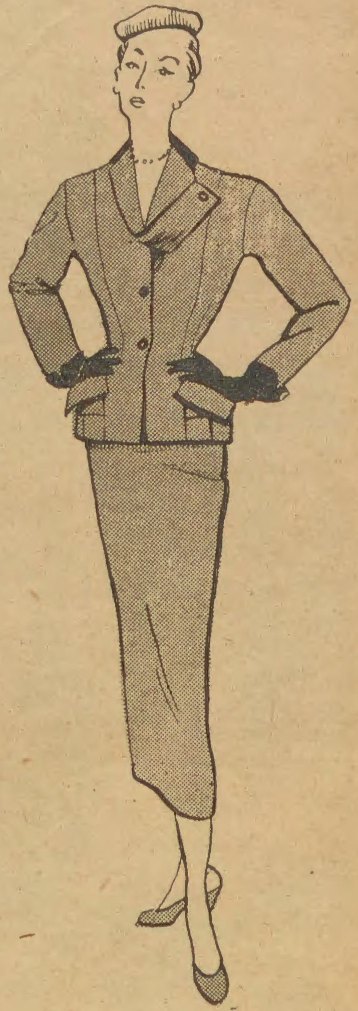


ان هذا المهد الجميل الذى ترين صورته أمامك هو عبارة عن سبت من الخيزران العادى بيضوى الشكل وكب فى أسفله أربع عجلات كسيت بالمطاط ودهنت باللون الاحمر أو الازرق الغامق . أما البلوكان أو تقفيصة الناموسية فهى عبارة عن عصا مثبتة رأسيا الى السبت نفسه . وفى نهاية تلك العصا ركبت عصا اخرى افقيا لتنهدل عليها الناموسية من الجانبين . وقد أحيط السبت نفسه باورجاندى سماوى أو وردى مكشكش وعقدت على جانبيه فيونكتان من القماش نفسه أو من الشريط اللماع .

اطلبى الى المنجد أن يصنع لك فرشة لهذا المهد ووسادة مناسبة . أما الغطاء فهو من ساتان اريون الوردى وقد حلى برسومات سهلة يمكن تطريزها بدون أدنى صعوبة . ان هذا المهد البسيط لن يكلفك كثيرا وهو لا يقل من حيث الشكل عن تلك المهود الجاهزة التى تباع باسعار مرتفعة



تايير الشتاء = ٢٠٠ قرش



بنت النيل تصنع لك تايير الشتاء بـ ٢٠٠ قرش

مشروع قومى لتشجيع الأقمشة الشعبية

ساهمى فى محاربة الاستعمار الاقتصادى

أقمشة رخيصة ومتينة تنتجها

شركة مصر للغزل والنسيج ..

ان المعركة الكبرى التى نخوضها اليوم تستلزم روحا جديدة من التضحية والشعور بالقومية · والاستعمار فى أطماعه ليست له أغراض سياسية فقط ولكن أغراضه تمتد الى كل الميادين وخاصة الميدان الاقتصادى وكلنا يعرف أن أول عمل قامت به انجلترا لمحاربتنا هوامتناعها عن شراء الخامات المصرية · ولهذا السبب تقدم لك مجلتك « بنت النيل » مشروعها الوطنى الاقتصادى الذى يتيح لك الحصول على التايير المنشورة صورته على هذه الصفحة بمبلغ ٢٠٠ قرش فقط ·

هذا وسيكون التايير من الصوف السادة (أزرق أو كحلى أو أخضر أو أحمر أو أصفر) حسب طلبك ·

اكتبى الى مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل - تليفون ٤٩٦٦٨ أو ٤٠٦٨٤ بحيث تشمل كتابتك المعلومات التالية :

١ - المقاسات : ترسل المقاسات الى المجلة حسب الطريقة المنشورة على هذه الصفحة مع ملاحظة الدقة فى أخذها ·

٢ - الثمن : ارفقى بالمقاسات حوالة بريدية أو شيكا باسم مجلة بنت النيل بمبلغ ٢٠٠ قرش ثمن التايير جاهزا بكل تكاليفه·

٣ - اكتبى على المظروف « فساتين بنت النيل » ··· سيصلك التايير جاهزا بعد أسبوعين من تاريخ وصول الحوالة البريدية ·

٤ - لا تنسى أن تكتبى اسمك بالكامل وعنوانك واضحا داخل المظروف ·

طريقة اخذ المقاسات :

١ - حول الصدر : طريقة أخذ المقاس تكون بأن تمررى شريط المقاسات - المتر - على عظمتى الظهر ثم تحت الابط على أبرز جزء فى الصدر وتكون المقاسات مستريحة ·

٢ - حول الوسط : يقاس حول أدق جزء فى الوسط ·

٣ - طول الظهر : ويؤخذ من العظمة الخلفية للرقبة الى الوسط ·

٤ - مقاسات اكبر حجم: وتؤخذ بأن يمرر شريط المقاس حول أكبر حجم. فى جسمك « هونش - الارداف » ولاحظى أن يكون المقاس المأخوذ هنا واسعا نوعا ·

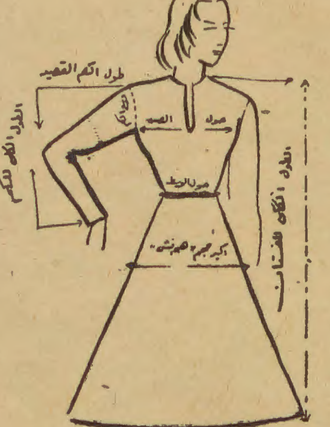
٥ - الطول الكلى للفستان : يؤخذ مقاسه ابتداء من الكتف عند الرقبة الى الطول الذى ترغبينه ·

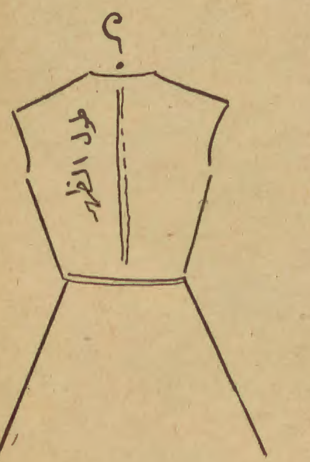
٦ - طول الكم : اثنى ذراعك على صدرك فى زاوية قائمة ثم خذى المقاس من خلف الذراع مبتدئة بواسطة الشريط من فوق عظمة الكوع الى راحة اليد ويكون ذلك طول الكم الطويل ·

وفى الكم القصير خذى المقاس لغاية الطول الذى ترغبينه ·

٧ - سعة الكم : مررى الشريط من تحت الابط الى أتخن جزء فى ذراعك وذلك فى الكم الطويل والقصير ·

٨ - سعة الاسورة : وذلك فى حالة الكم الطويل ذى الاسورة ويلاحظ تمرير الشريط حول الرسغ ·







بنت النيل
فى شئون منزلك

١) ازالة البقع الدهنية

س – ارجو افادتي على صفحات مجلتكم عن الطريقة السليمة لازالة البقع الدهنية من لحاف ساتان (درابية ساتان)

ج – غطى البقعة بطبقة سميكة من بودرة التالك العادية واتركيها عليها مدة ١٢ ساعة ثم تزال البودرة بتفريشها بفرجون الملابس واذا كان هناك اى اثر بسيط للبقعة فادعكيها بقطعة قماش مغموسة بالبنزين ولكن لاحظى ان يكون الدعك بحركة دائرية ومن خارج البقعة الى داخلها حتى لا تتسع مساحتها

٢) ازالة البقع من على الرخام الابيض

س – وجدت بقع داكنة وقديمة العهد على بلاط الرخام الموجود داخل منزلي وكثيرا ما حاولت ازالتها بالصابون والبوتاسا فلم افلح . فهل اجد عندكم وصفة تزيل هذه البقعة ؟

ج – تزال بدعكها بالملح وعصير الليمون . دعكا قويا حتى تختفي ثم يغسل موضعها بالماء والصابون ويشطف ويجفف . واذا لم تنجح هذه الطريقة فاعصري على مكان البقعة قليلا من عصير الليمون واتركيه مدة حتى تزول ثم يغسل موضعها بالماء والصابون وتشطف وتجفف

س – اخشاب كراسى حجرة المدخل بمنزلى من الخشب الزان ذى اللون الغامق وكثيرا ما يظهر على ايادى الكرسى آثار الاصابع وتظهر بها كالبقع فماذا اصنع لازالة هذه البقع لان تلميعها بالفوطة الجافة لا يزيلها ؟

ج – ادعكيها من آن لاخر بقطعة قماش مغموسة فى الكحول (الاسبرتو) ويكون الدعك بحركة دائرية . فالكحول له اثر فعال فى ازالة مثل هذه البقع

٤) س – اشتريت فرن بوتاجاز جديد واريد ان استعمل الفرن فى خبز بعض الاصناف فكيف اعرف اذا كانت حرارة الفرن ساخنة ام متوسطة ام باردة ؟

ج – قبل وضع الشيء المراد خبزه فى الفرن اختبرى حرارته بان تفتحى بابه وقربى راحة يدك الى الداخل وعدى من «١ الى ١٠» فاذا تحملت يدك الحرارة الى هذا العدد دل ذلك على ان حرارة الفرن متوسطة . واذا لم تتحمل كان دليلا على ان حرارته ساخنة جدا اما اذا تحملت يدك البقاء بهذا الوضع الى اكثر من هذا العدد كان ذلك دليلا على ان الفرن باردا

تاتينا الانبـــاء باستمرار بأن مصممى الاثاث لا زالــوا يبتكرون ويبتكرون واضعين نصب أعينهــم أهدافا عدة هى :

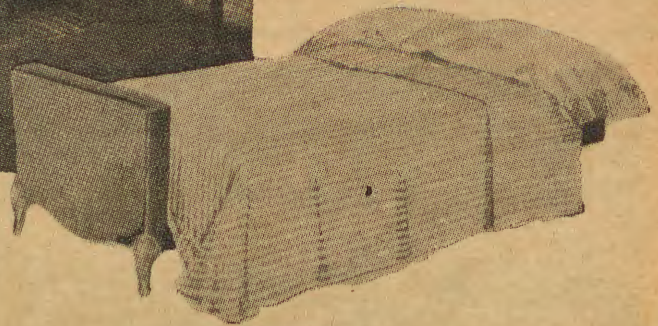
١) أن تكون ابتكاراتهم مفيــدة وبسيطة

٢) أن تكون رخيصة سهلةالنقل

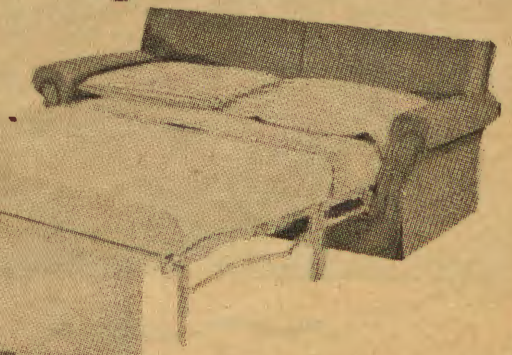
٣) أن تكون متينة تعيش أطول فترة ممكنة

ولعل هذه النماذج الاربعة التى سنضعها تحت أنظارك تريك كيف تحققت هذه الاهداف ببساطــة وادت الغرض المطلوب منها . انها نماذج متعــددة لكنب تستطيعــين تحويله الى سرير للنوم علاوة على استعماله فى الاصل للجلوس





اولا : هذه الصورة تبين غرفة للجلوس مكلفة بقماش التويد ويمكنك تحويل الكنبة التــى تتوسطها الى سريــر بكل سهولة . ان تصميــم ظهر الكنبة يتيح لك فــرده الى الوراء بحيــث يساوى السطح المعد للجلوس . ان الرسم الذى بجوار الصورة يبين لك هذا بوضوح . اليس هذا سريرا مريحا

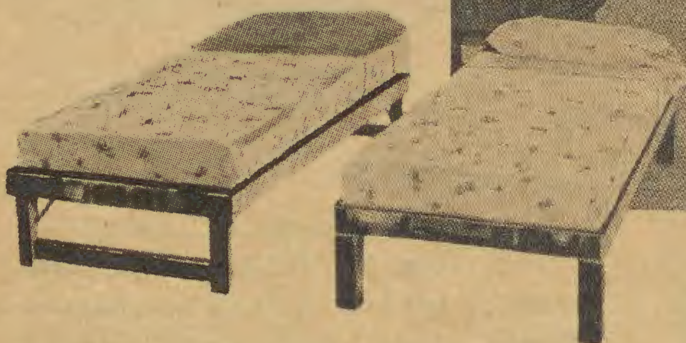




ثانيا : وهذه الكنبة ايضا انها جميلة وبسيطة رغــــم انها مكلفة بقماش الكريتون القطنى . فى امكانك تحويلها الى سرير فى المساء اذا جاءك ضيوف على فــــجأة . ان تصميمها يتيح لك أن تقومى بهذا التحويل بكل بساطة . والرسم الذى يعلو الصورة يبين لك ما شرحنا بوضوح أن هذا السرير يستطيع ان يسع شخصين بكل راحة .



ثالثا : وهذه الصورة تبين لك كنبه عادية جـدا وعلى الارض بجوارها «شلتـه» مستطيلة موضوعة علـى قاعدة خشبية تشبه قاعدة الكنبة . ان تصميم هـذه القاعدة يؤهل لك تحويلهـا الى سرير فهناك ارجـل مختفية فى هذه القـاعدة ، عليك بفردها عنـد اللزوم وبذا تتحول الشلتة الـى سرير كما هو واضـح فى الرسم



ابتكارات مفيدة ومريحة لتأثيث المنزل



رابعا : اما هـذه الصورة فتبين لك كنبه والى جوارها فى الركن منضدة موضـوع عليها بعض الكتب والزهور لاحظى ايضا المقعـد بجوار االمنضدة . انه فى الحقيقة ليس بمقعد انه جزء من كنبه اخرى يختفى نصفها تحـت المنضدة. فى امكانك فى المساء ترتيب الغرفة ترتيبا مخالفا باستعمال الكنبتين فى النوم والرسم المجاور يبين هذا .

والان ما عليـك الا ان تأخذى المجلة الى صانـع الموبيليات الذى تثقين فيـه وان تطلبى منه تصميم مـا انت فى حاجة اليه من هذا الاثاث : المفيـد المريـح الرخيص .



حافظى على رشاقتك بعد الحمل

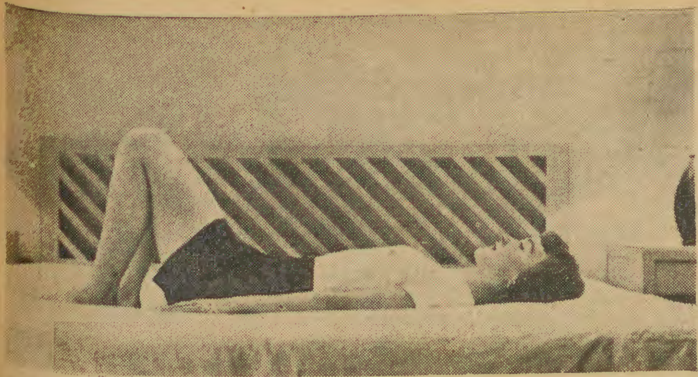
عزيزتى بنت النيل

... انى اتابع بشغف زائد صفحة التمرينات الرياضية التى اعتدت نشرها على قارئاتك فى كل عدد من اعدادك . وقد قمت بممارستها جميعا واستفدت منها كل الفائدة . الا انى اليوم وقد وضعت طفلى الاول ارجو ان تنشرى لى التمارين التى تتفق وحالتى الراهنة . فقد قيل لى انى لا استطيع الان القيام بالتمرينات الرياضية العادية . وان هناك تمرينات خاصة بمن هن فى حالتى . فهل هذا صحيح ؟

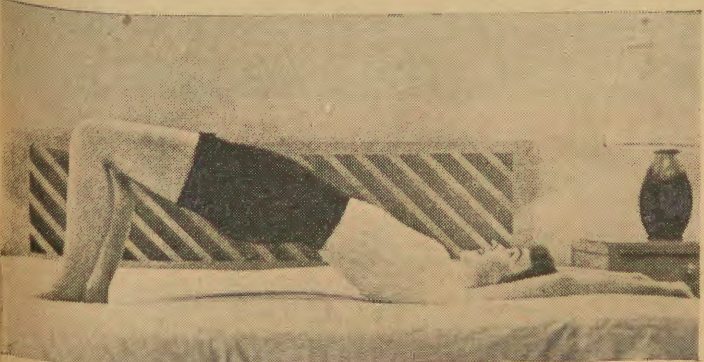
قارئة

نعم ياسيدتى وها نحن اولاء نبادر بتلبية طلبك .

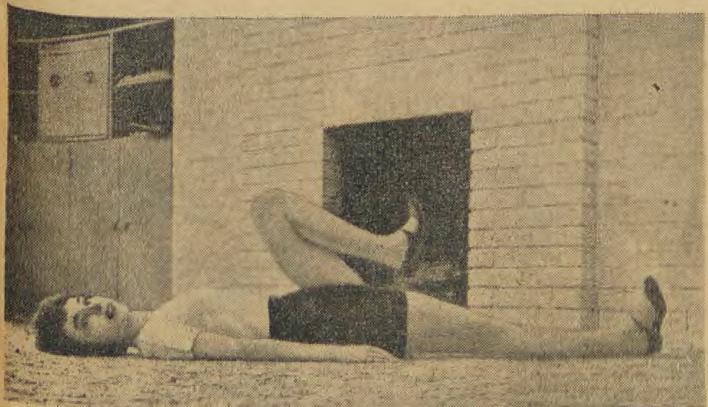
المحررة

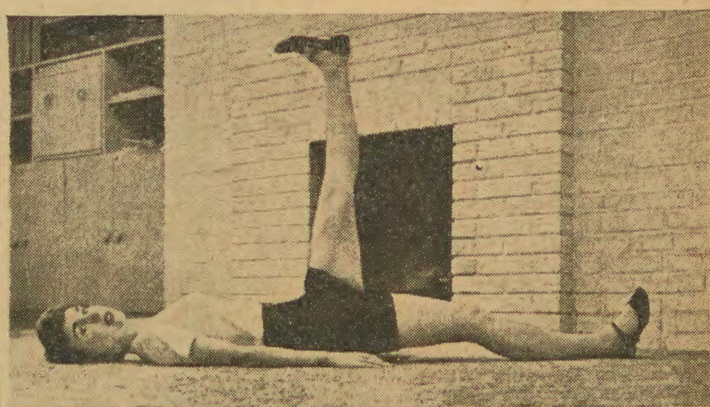


١) يجب عدم القيام بهذا التمرين الا بعد اذن الدكتور . ويمكن القيام به عقب الولادة بعدة ايام . استلقى على ظهرك على سريرك وضعى يديك جانبا واثنى ركبتيك . وقومى بفرد رجليك وثنيهما خمس مرات فى اول يوم وزيدى من عدد المرات بالتدريج لمدة خمسة ايام .



٢) يجب القيام بهذا التمرين بعد اسبوع او اسبوعين وبعد اذن من الطبيب . الوضع فى البداية يكون كما فى التمرين الاول . ثم ارفعى عجزك مع فرد يديك الى الخلف فى نفس الوقت . عودى الى الوضع الاول وكردى الحركة خمس مرات اول يوم وزيدى من عدد المرات بالتدريج



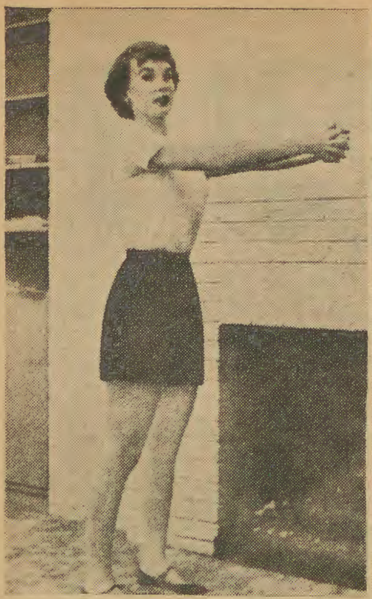
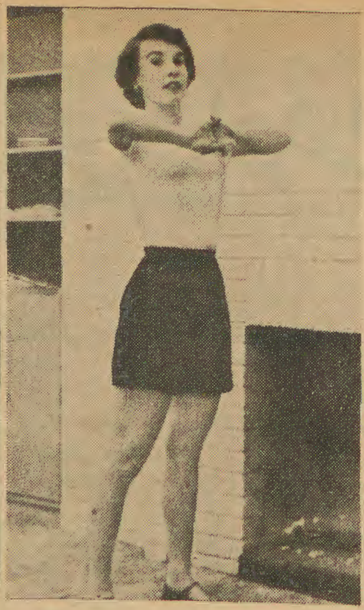


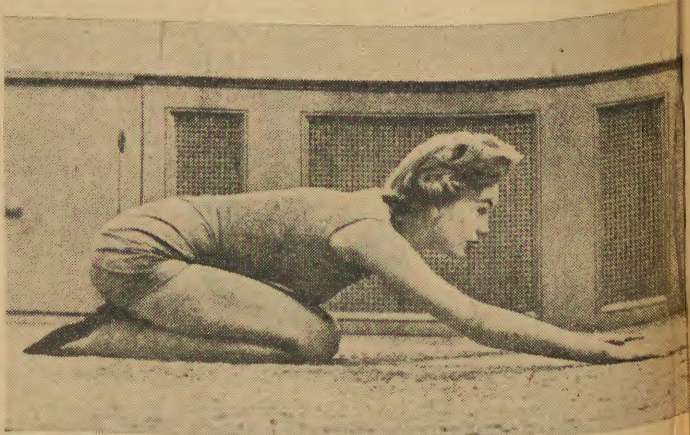
ا ـ نامى على ظهرك وتمددى تماما . ارفعى ساقك اليمنى بقدر استطاعتك ولاحظى ان تكون ركبتك مستقيمة . ثم قومى بهذه الحركة بساقك اليسرى

ب ـ قومى بالحركة السابقة ولكن اثنى ساقك وكررى الحركة بكل ساق على حدة . وازيدى من عدد مرات الحركة باستمرار

الى اليسار :

٤) ا ـ قفى معتدلة تمام الاعتدال واجعلى بين قدميك مسافة بسيطة وافردى ذراعيك الى الامام مع تشبيك أصابع يديك بعضها ببعض
ب ـ اجعلى باطن يديك المتشابكتين الى الخارج مع ثنى يديك المفرودتين الى ناحية صدرك . حاولى بقدر الامكان أن يكون الكتفان فى استقامة واحدة .

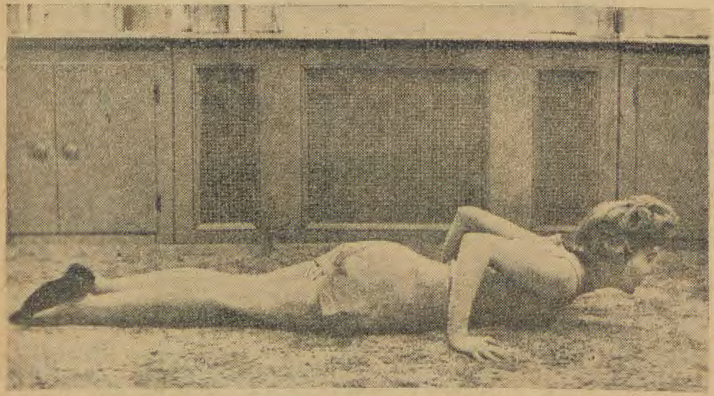
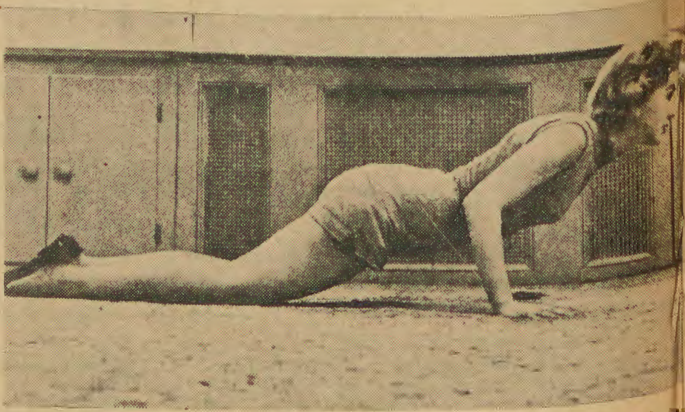





٥) ا ـ قومى بهذا التمرين بعد أربعة أسابيع من الولادة . اتخذى الوضع المبين فى الصورة على سجادة تفرشينها وقومى بثنى جسمك مع فرد يديك كما هو مبين

ب ـ افردى ساقيك مع ملاحظة انضمامهما كل الى الاخرى وارفعى جسمك على يديك مع ملاحظة أن يكون رأسك مرفوعا كما هو واضح فى الصورة .

جـ ـ وبعد الانتهاء من الوضع السابق اهبطى بجسمك الى اسفل عدة مرات . ان هذا التمرين مفيد جدا لعضلات الظهر واليدين والكتفين والصدر

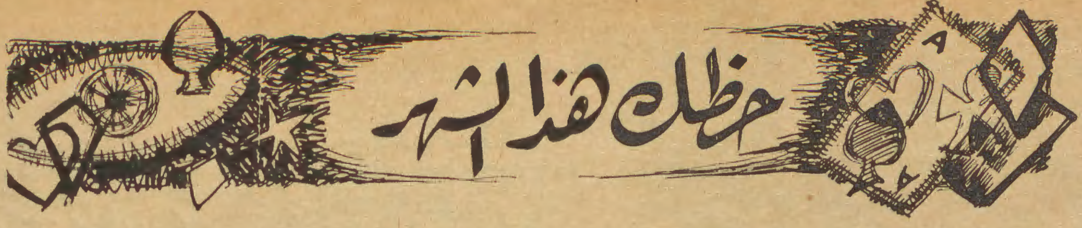
إستر وليامز .. المثل الحى لرشاقة الأم



بالرغم من العدد الكبير من الاطفال الذين وضعتهم استر ويليامز ، كوكب السينما والسباحة الفاتنة ، فانها تزداد فتنة ورشاقة وجمالا ، يوما بعد يوم ، مما قد يصعب تصديقه لاول وهلة .. ولكن النظام الصحى والرياضى الذى وضعته لنفسها ، يجعلنا نؤمن بالنتيجة الحتمية التى يؤدى اليها . وهى احتفاظ استر وليامز بنضارتها ورشاقتها .

وقد أثار هذا العدد الكبير من أطفال استر ويليامز مناقشات كثيرة بين الاطباء واخصائيى التجميل ومعاهد التربية البدنية .. غير أنهم أجمعوا كلهم بلا استثناء باحتفاظ الام بحيويتها بعد الحمل .

ان الدقائق التى تقضيها الام كل صباح فى ممارسة تمريناتها الرياضية الخفيفة ، قد تؤدى اذا آمنت بها كل الامهات ، الى خلق الملايين العديدة من استر ويليامز الفاتنة .



ان كان مولدك بين ٢١ مارس و٣١ منه :

يجب ان تعتصمى بالصبر وان تحتاطى للامور كل الحيطة . احذرى اليوم السابع والعشرين من هذا الشهر . وقد يواتيك الحظ فتربحى تذكرة يانصيب .

ان كان مولدك بين اول ابريل و١٠ منه :

قد تسوء العلاقة بينك وبين اصدقائك ومعارفك . لا تهتمى الا بشؤونك الخاصة . لا تتدخلى فيما لا يعنيك لئلا تلاقى ما لا يرضيك .

ان كان مولدك بين ١١ ابريل و٢٠ منه :

مزاجك معكر . واعصابك ثائرة . وعلاج هذه الحالة الهواء الطلق والسكون . ابتعدى عن المناقشات ما امكن واحذرى يوم ٢٢ .

ان كان مولدك بين ٢١ ابريل و٣٠ منه :

لا تحزنى لاتفه الاسباب وخاصة فى اليوم الثالث والعشرين من هذا الشهر . اما حياتك العاطفية فسيحالفها التوفيق عموما .

ان كان مولدك بين اول مايو و١٠ منه :

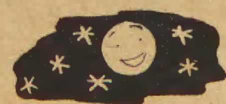
ستتعرفين خلال هذا الشهر باصدقاء سيكون لهم اطيب الاثر على حياتك . احذرى فقط من اليوم الرابع والعشرين . مشروعاتك فى هذا الشهر ناجحة .

ان كان مولدك بين ١١ مايو و٢٠ منه :

قد يصيب مشروعاتك شىء من التاخير . احذرى الخامس والعشرين من الشهر . اسفارك ستكون ممتعة . ونشاطك سيكون ملحوظا .

ان كان مولدك بين ٢١ مايو و٣١ منه :

ستميلين للتردد خاصة فى اليوم الخامس والعشرين من هذا الشهر اما الاشخاص الذين يميلون اليك فسيصابون بصدمة .



ان كان مولدك بين اول يونيه و١٠ منه :

فيما عدا كبوة سريعة تحدث لك فى اليوم السادس والعشرين فان الحظ سيبتسم لك من ناحية عملك ومن الناحية المالية الصرفة .

ان كان مولدك بين ١١ يونيه و٢٢ منه :

فى استطاعتك ان تتخذى قرارات موفقة فى مختلف النواحى وحتى لو كانت هذه القرارات تؤثر فى مستقبلك نفسه .

ان كان مولدك بين ٢٣ يونيه و٣٠ منه :

لا تخلطى بين النشاط وعدم الاستقرار . لا تحملى نفسك اكثر مما تحتمل . واحذرى اليوم السابع والعشرين من هذا الشهر .

ان كان مولدك بين اول يوليه و١٠ منه :

انه شهر العاطفة بالنسبة لك . فى استطاعتك ان تثقى باصدقائك الذين عرفتهم فى هذا الشهر . ان صداقتهم ستبقى مع الايام .

ان كان مولدك بين ١١ يوليه و٢٢ منه :

على الرغم من شدة مقاومتك لثورة غضبك فى هذا الشهر فانك تميلين الى الحزن واتهام الحظ بشتى التهم . خففى عن نفسك .

ان كان مولدك بين ٢٣ يوليه و٣١ منه :

ان هذا الشهر لا يناسب اى عمل تعتزمين القيام به . سافرى ان اردت فى اليومين الرابع والعشرين والخامس والعشرين منه .

ان كان مولدك بين اول اغسطس و١٠ منه :

ستحيل الغيرة حياتك الى جحيم . انه شهر العمل والارباح السهلة الميسورة . ان السادس والعشرين منه هو يوم حظك فاغتنميه .

ان كان مولدك بين ١١ اغسطس و٢٢ منه :

فى استطاعتك ان تجدى من يحميك ويقدم لك نصائحه بين افراد اسرتك واصدقائك الذين يكبرونك سنا . سيرى وفق ما يشيرون عليك به .

ان كان مولدك بين ٢٣ اغسطس و٣١ منه :

ستزيد مقاومتك فى هذا الشهر . ان تغيير الجو سوف يفيدك ارحلى عن المدينة او القرية التى انت فيها . ان هذا الشهر هو شهر الاسفار والرحلات .



ان كان مولدك بين اول سبتمبر و١٠ منه :

ستضطرين الى مصاريف غير منتظرة ستدفعينها مسرورة . ان المشروعات التى ستنفذينها ستاتى لك باحسن النتائج . الثالث والعشرون منه مناسب .

ان كان مولدك بين ١١ سبتمبر و٢٢ منه :

ان عهدا جديدا سيبدأ . ستوفقين عاطفيا . وستنفذين مشروعات سوف تعود عليك بالخير العميم . ان اليوم الرابع والعشرين من هذا الشهر كله خير .

ان كان مولدك بين ٢٢ سبتمبر و٣٠ منه :

ان مزاجك لن يكون على وتيرة واحدة . احذرى من الاصطدام وسوء التفاهم . ان اليوم السابع والعشرين هو اخطر يوم فى هذا الشهر .

ان كان مولدك بين اول اكتوبر و١٠ منه :

لا تندفعى اثر عواطفك الجامحة . حكمى عقلك والا ستندمين حيث لا ينفع الندم . وان اصابتك صدمة فاعلمى ان اثرها سيزول قريبا .

ان كان مولدك بين ١١ اكتوبر و٢٣ منه :

انت حزينة ولا تدرى سببا لهذا الحزن . قد يصاب قريب لك او عزيز عليك بمرض ولكنه سيبرأ منه وتعود المياه الى مجاريها .

ان كان مولدك بين ٢٤ اكتوبر و٣١ منه :

لديك استعداد طيب للقيام باعمال جديدة وتنفيذ مشروعات ناجحة. لا تسيرى الا خلف هدف واحد ان اردت التوفيق .



ان كان مولدك بين اول نوفمبر و١٠ منه :

ان اتجاهاتك العاطفية غير واضحة . احذرى اندفاعاتك خاصة فى الثالث والعشرين من هذا الشهر . ستحظين بمناجاة سارة .

ان كان مولدك بين ١١ نوفمبر و٢٢ منه :

ستتعرفين على اصدقاء جدد خلال هذا الصيف . ان هذا الشهر سيكون فاتحة عهد جديد بالنسبة لك .

(البقية ص ٧٠)



صرعيات الموضة بقلم أبو نضارة



انتصرت فرنسا على مراكش الى حين ، الى حين لن يطول أمده باذن الله ، ولكن مراكش الجريحة انتصرت على فرنسا فى أهم ما يشغل فرنسا في زمان ومكان ٠

انتصرت فى عالم الموضة !!

انظرى الى هذا « الظعبوط » كما يقول اخواننا الفلاحون .. انه اليوم يحتل المكان الاول في موضات الفرنسيات ؟!

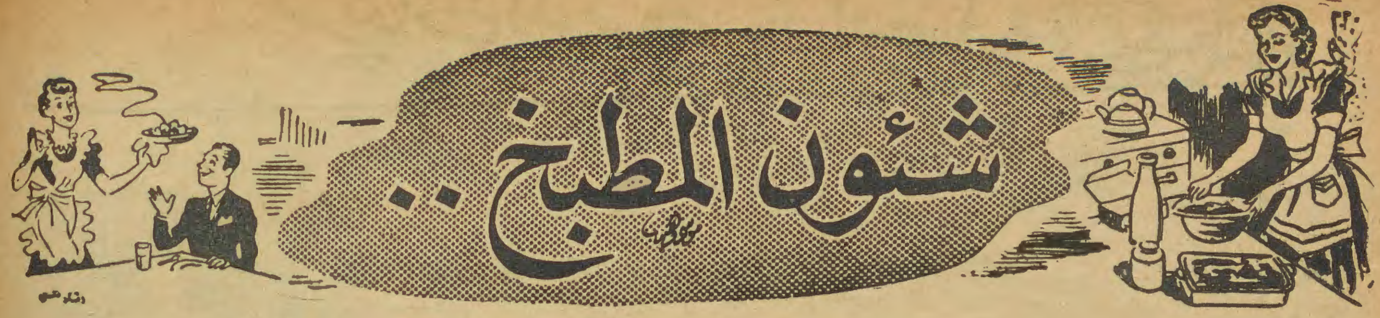
لقد أخفت الحسناء شعرها ، وقتلت جمال وجهها بالمبالغة وكم صرعت المبالغة الجميلات !

لو انها حسرت هذه ، الفوضى عن رأسها لبدا شعرها فتنة للرجال والنساء على السواء ...

كأنه برج ايفل قد ثبتوه على قبعتها عنوانا على مبالغة الانسات والسيدات .. أقصد الغربيات ولا أعنى المصريات على أى حال ، فالمصريات ـ كما يبدو ـ لا تصرعهن الموضة مهما تقدم بيوتها من الغرائب والمضحكات ؟!

ولكن ... هكذا تتعلق حواء بكل غريب ولو جاء على حساب فتنتها وأفسد ذوقها وذوق الناظرين ..





فطائر النقيطة الحلوة والمملّحة



سهلة الصنع جدا اقتصادية وطعمها لذيذ : يمكنك تقديمها كصنف حادق اذا حشيت من الداخل باى نوع من انواع الخضر البوريه مثل السبانخ او اللحم العصاج او مبشور الجبن الرومى او اى شىء آخر حسب رغبة الآكلين :

وتقدم كصنف حلو اذا استعملت المربى او المسكرات المفرومة فى حشوها . وفى كل حالة يجب ان تقدم للاكل ساخنة فجربيها مع طعام فطورك مع فنجان الشاى واليك الطريقة وخطوات العمل موضحة لك بالرسم .

المقادير

٤ ملاعق دقيق	نصف رطل لبن
ذرة من الملح	قليل من الزبد او السمن للتحمير
٢ بيضتان	ملعقة سكر بودره

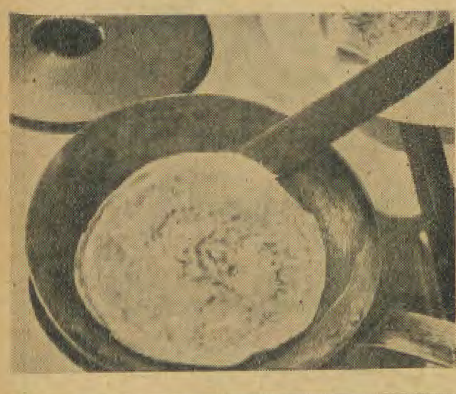


الطريقة :

١ ـ انخلى الدقيق ومعه ذرة الملح فى سلطانية ثم اعملى حفرة فى وسط الدقيق وضعى فيها البيض بدون ضرب كما هو موضح بالرسم رقم ١

٢ ـ ضعى نصف مقدار اللبن على الدقيق والبيض وامزجى الجميع جيدا مع الضرب بالملعقة حتى لا يتكون كلاكيع . ثم ضعى باقى مقدار اللبن تدريجيا جزءا بجزء مع التقليب المستمر حتى تحصلى على مزيج تخين فى سمك العسل الثقيل ثم صبى النقيطة من السلطانية فى ابريق له فوهة مدببة كما هو موضح لك بالرسم رقم ٢ ثم اتركيها فى مكان هاو لمدة ساعة

٣ ـ اقدحى قليلا جدا من السمن او الزيت فى طاسة التحمير ثم اسكبى السمن المتخلف وحتى لا يبقى بالطاسة اكثر ما يمكن أن تكون مدهونة به



٤ ـ صبى من الابريق جزءا قليلا جدا من النقيطة مع تحريك الطاسة بسرعة جدا حتى تغطى الطاسة بطبقة رفيعة من النقيطة ولاحظى انه كلما كانت رفيعة السمك كانت احسن طعما فى الاكل : تقلى بسرعة فوق النار ولاحظى ان تكون النار مرتفعة . ثم اقلبيها على الوجه الاخر مستعملة سكينا عريضة حتى تحمر احمرارا خفيفا من على الوجهين كما هو موضح بالرسم رقم ٣ ولـــكن انبهك أن يكون العمل بسرعة جدا

٥ ـ اقلبى الفطيرة بعد تحميرها على الوجهين على ورقة شفاف مرشوشة بطبقة خفيفة من سكر البودرة ثم افردى فوقها طبقة رفيعة من المربى او السكر وقليلا من عصير الليمون او اى شىء ترغبينه وبسرعة لفى الفطيرة . ثم ابدئى بعمل غيرها وهكذا حتى ينتهى مقدار العجين :



٦ ـ رصى الفطائر بجانب بعضها فى طبق صينى مسطح ويرش سطح كل واحدة بقليل من سكر البودرة اذا كانت محشوة بالمربى كما هو موضح بالرسم رقم ٤ اما اذا كانت الفطائر محشوة باللحم او الخضر البوريه او الجبن فزخرفى الطبق بقطعة من المقدونس . وفى كلتا الحالتين يجب ان تقدمى الفطائر هذه للاكل وهى ساخنة

صلصة الطماطم المحفوظة

طلبت منى الكثيرات أن اوافيهن عن طريقة حفظ عصير الطماطم (اى صلصة الطماطم المحفوظة) وطريقتها سهلة لا تحتاج الى مجهود فى عملها لكن تحتاج الى عناية تامة بنظافة الادوات وجفافها

١ — مقدار من الطماطم حسب رغبتك . انتقى الطماطم الحمراء الناضجة الطازجة والخالية من اى عطب

٢ — اغسلى الطماطم وجففيها جيدا جدا ثم قطعيها انصافا ورشيها بمقدار من الملح الناعم واتركيها فى مصفاة حتى تتخلص من مائها «ولونه اصفر»

٣ — صفى الطماطم فى اناء جاف نظيف جدا ثم صفي عصير الطماطم هذا فى شاشة ضيقة واربطيها وعلقيها فى مسمار وضعى تحتها اناء لاستقبال الماء الزائد واتركيها فى هذا الوضع لمدة ٤ او ٥ ساعات حتى يتصفى جميع الماء الزائد بها وبذلك تحصلين على قلب الطماطم فقط

٤ — خذى قلب الطماطم وهو عبارة عن الطماطم المتخلفة داخل الشاشة وضعيها فى حلة جافة وارفعيها فوق نار هادئة وقلبيها من حين لاخر حتى تجف من مائها ويثخن قوامها كما فى الدمعة المسبكة

٥ — اتركيها حتى تهدأ وتعبأ فى برطمانات جافة جدا ونظيفة ثم غطى السطح بقليل من الزيت وذلك زيادة فى الاحتراس فى حفظها بمنع تسرب الهواء اليها . ثم تغطى الاوعية غطاء محكما . وتحفظ فى دولاب فى مكان هاو لحين الاستعمال

ملحوظة : يحسن تعبئة الصلصة فى اوعية صغيرة بسرعة الاستهلاك لان الطماطم المحفوظة سريعة الفساد اذا ما تسرب اليها الهواء .

شكلمة البطاطة

مغذية جدا لاسيما للاطفال وطعمها لذيذ

المقادير

نصف رطل لوز مطحون
ربع رطل بطاطه مشوية
ربع رطل دقيق الارز
ربع رطل سكر سنترفيش
زلال بيضة كبيرة
قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ — تشوى البطاطه ثم تقشر وتصفى من منخل سلك حتى تحصلى على بيوريه ناعم جدا خال من أى كلاكيع

٢ — اضربى زلال البيض جيدا حتى يجمد

٣ — اخلطى البطاطه والسكر ودقيق الارز مع بعضها وتعجن عجنا خفيفا بزلال البيض المضروب ثم تضاف الفانيليا ويمزج الجميع مزجا تاما

٤ — ضعى الخليط فى كيس الحلوى بعد ان يركب عليه بلبله بشكل الوردة واضغطى على الكيس لتقطيع وردات من المزيج فوق صينية مدهونة دهنا ضعيفا بالسمن . واذا لم يكن لديك كيس الحلوى هذا فقطعى الجبنة الى قطع صغيرة مستديرة فى حجم الجوزة

مناقصة عن توريد الاغذية الثانية

تقبل العطاءات بمكتب السيد مراقب عام منطقة اسكندرية التعليمية لغاية الساعة الثانية عشر من ظهر يوم الخميس الموافق ٨ اكتوبر سنة ١٩٥٣ عن توريد الاغذية فى العام الدراسى ١٩٥٤/٥٣ لمدارس ومراكز التموين الواقعة بمحافظتى الاسكندرية والصحراء الغربية . وأسماء هذه المدارس والمراكز موضحة بالكشوف الملحقة بكراسات الشروط التى يمكن الحصول عليها من قلم التوريدات بالمنطقة مقابل مائة مليم وفى حالة طلبها بالبريد يضاف الى الثمن مبلغ مائة وثلاثين مليما . وتقدم الطلبات على ورقة دمغة فئة الخمسين مليما . وكل عطاء غير مستوف للتأمين المؤقت سوف لا يلتفت اليه . وللمنطقة الحق فى قبول أو رفض اى عطاء بدون ابداء الاسباب (٥٦٠١)

مصلحة الجمارك

تقبل عطاءات بمكتب السيد وكيل عام مصلحة الجمارك باسكندرية لغاية الساعة ١٢ ظهر يوم ٢١ اكتوبر سنة ١٩٥٣ عن طبع وتوريد بطاقات رسم الانتاج من الكبريت وورق اللعب ويمكن الحصول على الشروط مقابل مبلغ ٣٠٠ مليم يضاف اليه مبلغ ٤٠ مليما اجرة البريد وتقبل الطلبات على ورقة دمغة من فئة الخمسين مليما (٥٥٨٧)

وتترك مكورة او تبطط قليلا باليد حسب رغبتك . وزخرفى سطح كل منها بقطعة صغيرة من الكريز المسكر اذا رغبت ذلك

٥ – تخبز فى فرن هادىء حتى يصفر اللون وتتماسك مع بعضها

٦ – تخرج من الفرن بعد تمام النضج وترص الشكلمة فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد

٧ – ترص فوق طبق بللورى أو صينى مسطح بعد فرشه بورقة دانتيل وتقدم مع فنجان القهوة او الشاى

كباب حلة بنت النيل

المقادير :

١ رطل لحم ضأن صغير من الفخذة
١ رغيف صغير خبز افرنكى
١ سلطانية كبيرة لبن زبادى
مقدونس مفروم
سمن للتحمير
عصير بصلة

الطريقة :

١ – قطعى اللحم الى قطع مستطيلة فى حجم الاصبع ثم تبليها بعصير البصل

٢ – اقدحى كمية من السمن وحمرى فيه قطع اللحم تحميرا سريعا ولاحظى ان تكون النار مرتفعة حتى لا يتسرب عصير اللحم الى الخارج اذا كان السمن باردا او العمل بطيئا .

٣ – ضعى قطع اللحم بعد تحميرها فى حلة صغيرة واضيفى اليها قليلا من الملح والفلفل والبهار ومقدار نصف فنجان من الماء ثم غطى الاناء وارفعيه فوق النار الهادئة حتى تنضج اللحم تماما مع ملاحظة اضافة قليل من الماء الى اللحم كلما احتاج الامر

٤ – بعدما يتم النضج انزعى اللحم من الصلصة المتخلفة عن االطهى وصفى هذه الصلصة من مصفاة سلك للتخلص من فتات اللحم ثم اضيفى الى الصلصة المصفاة حوالى نصف فنجان كبير من الماء وترفع على النار لتغلى ثم اضيفى اليها من الملح ما يلزم لضبط الطعم

٥ – قشرى رغيف الخبز الافرنكى (اى ازيلى القشرة الخارجية لنصفه لتحصلى على اللبابة فقط) ويحسن ان يكون الخبز بائتا ليسهل تقشيره : ثم خذى حوالى قطعة من اللبابة وقطعيها بسكين حاد الى قطع مستطيلة كما فعلت مع اللحم .

٦ – حمرى قطع الخبز فى السمن . وتنشل من التحمير وتلقى فى صلصة اللحم المتخلفة وتقلب فيها لمدة قصيرة حتى تتشرب قليلا

٧ – صفى الخبز فى طبق صينى عميق ورصى فوقه قطع اللحم الناضجة .

٨ – اعملى سلطة لبن زبادى واضبطى طعمها ثم تصب فوق اللحم ويجب ان تكون كافية لتغطية اللحم

٩ – يرش السطح بقليل من المقدونس المفروم ويقدم للاكل ساخنـــا

طعامك فى اكتوبر

الخميس اول اكتوبر
بطاطس مكمورة ، ارز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٢ اكتوبر
لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء ، ارز مفلفل ، فاكهة

السبت ٣ اكتوبر
مسقعة باذنجان بدون لحم ، مكرونة اسباجتى ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاحد ٤ اكتوبر
فاصوليا خضراء مكمورة ، ارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاثنين ٥ اكتوبر
كفتة الطعمية ، سلطة طحينة ، فاكهة

الثلاثاء ٦ اكتوبر
كفتة اللحم ، دقية باميا ، ارز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ٧ اكتوبر
فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، ضلمة بالزيت مخلل ، فاكهة

الخميس ٨ اكتوبر
ترلى ، مكرونة مسلوقة ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٩ اكتوبر
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ١٠ اكتوبر
كوسة مكمورة ، ارز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

الاحد ١١ اكتوبر
لحم بالتربية ، باميا ويكه ، الارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاثنين ١٢ اكتوبر
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ١٣ اكتوبر
لحم بالدمعة ، ملوخية بورانى ، ارز مفلفل ، فاكهة

الاربعاء ١٤ اكتوبر
صينية كوسه بصلصة البشاميل ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ١٥ اكتوبر
كباب حلة بالبصل الاورمة ، لوبيا جافة بالسلق ، ارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة



الليمون المالح من الثمار المفيدة التي يمكن الانتفاع بكل جزء من اجزائهـا ، فيستخرج من بشرتهـا الخضراء الخارجيـة زيت ثمين يستخدم فى صناعة الروائح العطرية . أما جلده الابيض فيستخلص منه مادة البكتين التي تدخل فى صناعة المربات وما شابهها واذا جففت القشرة أمكن استعمالها فى المخابز بعد طحنها فى صناعة الفطائر حيث تعطيها رائحة زكية وطعما خاصا مقبولا .

وعصير الليمون المالح ملطف للحميات ومفسد لسموم الجسم وحموضته ولهذا سمى الليمون البلدى المالح بالليمون البنزهير وكلمة بنزهير كلمة فارسية معناها مضاد للسموم . واضافة عصير الليمون الى الطعام ينبه خلايا المعدة فتفرز كمية ملائمة من عصيرها المعدى كما يهيىء البيئة الحمضية المناسبة لهضم اللحوم والاسماك وانواع البقول فيعمل على اسراع هضمها . كما أن عصير الليمون مقو للمعدة منبه لشهوة الطعام مقاوم لمضار السموم المشروبة ، مقو للقلب . كما انه نافع فى حدة المرارة الصفراء واورام الحلق واللثة واللوز قاطع للقيء والاغماء مسكن للصداع والدوار وباضافته على الاطعمة يعمل على الحد من دسامتها ولزوجتها وهو مقاوم لسموم كثير من الادوية القتالة . وليس له ضرر يخشى منه غير انه لا يصلح لمن كانت أعصابه ضعيفة .

وقد وجد الدكتور كريستماس أن ميكروبات الكوليرا والحمى التيفودية تهلك اذا وضعت فى محلول يحتوى على جرام واحد من حمض الليمون فى كل لتر من الماء أى ما يعادل ١٠جرام عصير ثمار الليمون فى نفس هذه الكمية من المادة وبذلك يمكن تعقيم ماء الشرب عند انتشار الاوبئة باستعمال هذا العصير خصوصا فى المناطق التي يصعب فيها الحصول على مياه رائقة معقمة .

ولاحماض عصير الليمون وأملاحه أثر كبير فى علاج الروماتزم ولقد أكد (كريتمار) أهمية عصير الليمون فى هذه الناحية فأشار باستعمال هذا العصير فى مياه الشرب كاحدى وسائل علاج الروماتزم . وملعقة شاى صغيرة من عصير الليمون غير المحلى مضافة الى كوب ماء دافىء تفيد فى تخفيف الام الزور الناشئة عن الاصابة بالبرد اذا استعملت بطريق الغرغرة .

الفيتامينات فى الليمون

يعد الليمون المالح من المصادر الجديدة لفيتامين ج الواقى من مرض الاستقربوط أما من ناحية فيتامين أ ، ب فمقاديرها قليلة والليمون الاضاليا أكثر احتواء على فيتامين ج من الليمون البنزهير .

ويحتوى الليمون بنوعيه على الفيتامين المسمى سترين بمقادير وفيرة ، حتى أنه فى الامكان اعتبار الليمون من المصادر الجيدة لهذا الفيتامين الجديد .

والمعروف أن هذا الفيتامين يساعد على تقوية جدران الشعيرات الدموية فلا تتمزق بسهولة أى انه يزيد فى متانتها وبعبارة أخرى تتحكم فى النزيف الذى قد يطرأ على أوعية الدم الدقيقة .

شراب عصير الليمون

عصير الليمون شراب لذيذ منعش ومرطب يستعمله الانجليز والامريكان بكثرة خصوصا فى فصل الصيف ويتناوله الكثير بعد تخفيفه بالماء فى أثناء تناولهم الطعام وذلك لطعمه اللذيذ وفوائده الصحية التي تزيد عن فوائد الليمون التي ذكرتها لوجود السكريات البسيطة التي تساعد على حفظ فيتامين ج واليك طريقة عمل عصير اللمون المنعش :

حمض ليمون ٦٠ جرام
سكر ١ر٥ كيلو سكر
ماء واحد لتر

يخلط المزيج ويسخن الجميع وعندما يبرد يضاف الاتى :

عصير ليمون ٩٠٠ جرام
صبغة الليمون ٦٠ جرام
ماء ٤ر٥ لتر
سكر كرملة للتلوين

واذا اردنا ترتيب ثمار الموالح من حيث انها مصدر حرارى وجدنا الليمون البلدى المالح (البنزهير) أقلها انتاجا للوحدات الحرارية .

والليمون الاضاليا أكثر احتواء على العصير من الليمون البلدى المالح البنزهير ولكن عصير الاضاليا أقل حموضة فنسبتها فى الليمون الاضاليا ٥ر٥ ٠/٠ ونسبتها فى الليمون البنزهير ٥ر٧ ٠/٠

حمض الليمون

ويصنع من عصير الليمون بنوعيه حمض الليمون الذى يعد من أهم الاحماض المستخدمة فى الصناعة فيدخل فى صباغة الاقمشة وفى صناعة المشروبات الغازية يحضر منه فيتامين ج الذى يعتبر من أهم الفيتامينات اللازمة فى التغذية وزيادة افراز اللعاب ويعطى للوقاية من مرض الاسقربوط ويدخل هذا الحمض ايضا فى تحضير كثير من العقاقير والكيماويات مثل سترات الجير وسترات الامونيوم كما يستعمل فى حالات الاسهال والغازات المتكونة فى المعدة والامعاء وفى حالات التسمم الشديد

على شعبان
المدرس بمدرسة الجيزة الاعدادية

إنهن صديقات الطفولة



انهم يتمتعون بالرمال والبحر كغيرهم من الاطفال الموسرين

ان الفقر أصل كل داء وسبب تهدم أغلب الاسر، ولكن قد يستطيع الكبار أن يتحملوا آلام الفقر ويصبروا على ما يصيبهم منه ، ولكن عذاب الفقر، ولا نعطيهم فرصة الحياة الكريمة ؟ ! هذا هو السؤال الذى يتردد دائما فى أذهان جمعيات الخير التى تسعى الى رعاية الطفولة ولنضرب مثلا لذلك « جمعية صديقات الطفولة» التى تتخذ من الاسكندرية مقرا لها فهى تختلف عن أغلب جمعيات الطفولة الاخرى فى انها تتيح للاطفال جميع فرص الحياة

ففي الشتاء أقامت لهم فيلا خاصة يقيمون فيها حيث يتناولون وجبات غذائية كاملة ويلقون عناية طبية فائقة من أطباء تبرعوا بجهودهم لخدمة الطفولة الفقيرة بل ان الدواء يصرف لهم أيضا بالمجان كما أقيم قسم لرعاية الاطفال الرضع وأصبح لهم مكان خاص للنوم واللعب .. وفى ذهن سيدات الجمعية مشروعات كثيرة كلها لخدمة الطفل ورعايته ففى نيتهن اقامة مبنى يخصص منه قسم لتعليم البنين الصناعات اليدوية وآخر للحمامات الساخنة ولانشاء مكتبة يستفيد منها الطفل تحت اشراف مربيات حاذقات وهناك نظام بديع لرعاية الاطفال ذلك ان كل أم من أمهات هؤلاء الاطفال عليها أن تعمل بالجمعية يوما كل أسبوع فى خدمتهم بجانب المشرفات .

وفى دار الجمعية مكان خاص تتعلم فيه البنات فن الابرة حتى يجدن وسيلة الخياطة والتفصيل والاشغال التى يكسبن بها العيش فى مستقبل حياتهن .

ولوجود هذه الجمعية فى الاسكندرية نجد أنهم يتمتعون القائمات بأمرها لم يفتهن اتاحة الفرصة لهؤلاء الاطفال كى يتمتعوا بالشاطىء كما يتمتع غيرهم من القادرين ولذلك أقيم لهم كابين جميل على جزء خاص من شاطىء سيدى جابر وقسم هذا الكابين الى عدة أقسام بعضها لنوم الاطفال الرضع والبعض الاخر لتناول الغذاء كما أقيمت بعض الاراجيح ينعم باللعب عليها كل طفل وطفلة ولم تغفل الجمعية ايصال الماء العذب الى الشاطىء .. هذا وقد وجدنا السعادة تغمر هؤلاء الاطفال وهم يمرحون ويلعبون طوال يومهم فى رعاية سيدات رحيمات كما وجدنا الغذاء الذى يصرف لهم كافيا وحاويا لكل العناصر الغذائية الرئيسية .. حتى الفتيات الكبيرات أخذن يتمتعن بجمال الشاطىء وفى تعلم فن الحياكة والتفصيل

هذا هو نشاط الجمعية فى الصيف فهى لا تغفل أمرا هؤلاء الفقراء بل ان سيدات الجمعية يفتشن دائما عن الفقر ليمسحن بأيديهن الرحيمة فمثلا قمن برعاية ثلاث توائم بمجرد ان وضعتهم أمهم لان عائلهم لا يتجاوز دخله العشرين قرشا فى اليوم فتكفلت الجمعية بالغذاء والكساء للصغار والكبار حتى تستطيع العائلة مواجهة الحياة ومصاعبها .

هذه صورة من صور الخير فى العاصمة الثانية ليس لنا الا أن نحنى رؤوسنا اجلالا لها وأن نضع أيدينا فى جيوبنا لنساعد هذه الجمعية بقدر ما تسمح به نفوسنا .

ف.م.ع

الاشغال اليدوية فى الهواء الطلق بعد الحمام





تحت الدوش



الارجوحة بعـد الحمـام

وزارة الحربية
سلاح الاسلحة والمهمات

تقبل عطاءات بادارة العقـود والمشتريات بسلاح الاسـلحة والمهمات بالمعادى لغاية الساعة ١٢ من ظهر يوم ١٩٥٣/١٠/٢٠ عـن توريد مسامير برشام — قلاووظ — برمة — سـنارة — شيشه — قباقيبى — قرنفلى — ابرة وخلافه ويمكن الحصول على الشروط بمقابل ٢٥٠ مليما يضاف اليه مبلغ ٤٠ مليما اجرة البريد وتقدم الطلبات على ورقة تمغة من فئة الخمسين مليما (٥٥٦٠)

اعــلان

تقبل العطاءات بمكتب السـيد مدير ادارة الميزانيـة واللـوازم بوزارة الداخلية لغاية ظهر يـوم ٥ اكتوبر سنة ١٩٥٣ عن توريـد فانلات صوف زرقاء وبنى وياقات لاستك لازمة لرجال البوليس لسنة ١٩٥٤/٥٣ ويمكن الحصول علـى شروط المناقصة من ادارة أسلحة ومهمات البوليس مقابل مبلغ ١٥٠ مليما عن كل نسخة يضاف اليـه مبلغ ٣٠ مليم اجرة البريد وتقدم الطلبات على ورقة تمغة من فئة الخمسين مليما (٥٥٨٥)

مجلس بلدى طنطا

تقبل العطاءات حتى ظهر يوم الاربعاء ١٩٥٣/١٠/٢١ عن توريد سيارة للمطافىء بسلم وخلافـها وتطلب الشروط والمواصفات مـن المجلس على ورقة دمغة فئـة ٥٠ مليما نظير مبلغ جنيهين للنسخة بخلاف اجرة البريد وكل عطـاء لا يرفق به تأمين ابتدائى قـدره ٢ ٪ من قيمته لا يلتفت اليه (٥٥٩٨)

بنت النيل تحل مشاكلك

الى الحائرة ن. م

يا عزيزتي ان مسألة صغر المرتب مسألة غير حيوية في هذا الموضوع ما دمت متفقة معه على أن تشاركيه حياته. ان الرغبة في الحياة هي المهمة هنا . وفي امكان كل منا أن يكيف حياته حسب الظروف التي يعيش فيها . اقدمي على الزواج منه مادمت متأكدة من حبك له ومن مبادلته لك هذا الشعور . وسأكتب لك هذه الكلمات التي أوردتها في خطابك وهي « ان المرتب يكفي وان السيدة الحكيمة المدبرة تستطيع أن تعيش بأقل من ذلك » .

لا تخافي المستقبل واقدمي على الحياة مسلحة بسلاح الحب والتفاهم المشترك .

الى المشتركة حرم ص. مصطفى

ليس هكذا تكون معاملة الازواج ... انك تقولين ان عمرك عشرين سنة وان عمره أربعين سنة ... يجب عليك أن تنتهزي هذا الفارق في السن وأن تدعيه هو يغار عليك ويمكنك أن تصلي الى ذلك باظهار ثقتك بنفسك ، واعتدادك بشخصيتك ... هذا ويجب عليك أن تتعودي قوة الارادة وضبط الاعصاب بحيث لا تظهري غيرتك حتى وأنت في موجة الالم ... قومي بما أنصحك به وسترين النتيجة حسنة جدا .

الى كل القارئات بدون تعليق

سيدتي العزيزة

بعد السلام ، لقد كنت أعرف بوجود مجلة اسمها بنت النيل ولكني لم أحاول مرة أن أشتريها أو أن أتصفحها الا منذ اسبوع حينما كنت في زيارة ابنة عمي وهي من قارئات المجلة المواظبات فوجدت عندها العدد الجديد فتصفحته وأعجبني جدا لما فيه من ارشادات وتوجيهات يعجز قلمي عن أن يصف لك مبلغ سروري بها . هذا وقد استعرت من قريبتي نحو ستة أعداد لقراءتها جميعا وكنت في دهشة شديدة لاني لم أكن أتصور أن المجلة تحتوي هذه التحف .. واعذريني لاني قلت لك رأيي بصراحة ولكني منذ الان سوف أواظب على شراء هذه المجلة المحبوبة واني في شدة الندم لاني أمضيت كل هذه المدة بدون أن أنتفع بارشادات بنت النيل .

وفي الختام تقبلي أصدق تحيات المخلصة

نوال عبد الرحمن
بالاسكندرية

الى ع. ع. حسن بالمعادي

هل أنت متاع يباع ويشترى ؟! لا تقبلي هذا الوضع ما دام الشاب غير مناسب لك . وقولي لاهلك بصراحة ان الزمن الذي كان يقال فيه للفتاة منذ صغرها انك لفلان قد ولى وذهب .. وان هذه تقاليد بالية رجعية قد فات أوانها .. وكوني قوية وصريحة في قولك .

الى س. ف. ا بالزمالك

ما هذا الكلام الذي تقولينه يا آنستي ... ما دام هذا الشخص الذي تقدم لطلب يدك متعلما ويحمل شهادة جامعية كما تقولين وله مستقبل حسن ويشغل وظيفة محترمة لماذا يتردد أهلك في قبوله ولماذا ترددين أنت الاخرى .. ان العبرة بشخصيته ومستقبله لا بغناه أو جمال شكله كما يتصور البعض ... ثم هناك كلمات مذكورة في خطابك تدل على أن أهلك يريدون مهرا قيمته كذا وشبكة من محلات كذا .. ان هذه شكليات يا آنسة .. بل وأقول لك وأنا أعني كل كلمة انها تفاهات ... فلنترك مثل هذه الامور ولنبحث في الجوهر فهو الاصل وكل ما عداه عبارة عن سطحيات لا قيمة لها .. وهذه هي الحياة الحقة فهل أنت مستعدة لقبوله الان .

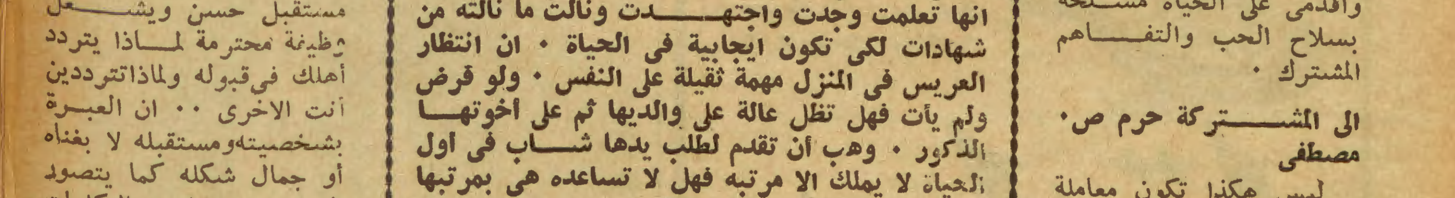
مشكلة كل يوم ..

هي في سن الثالثة والعشرين وعلى جانب غير قليل من الجمال . تخرجت هذا العام في كلية الحقوق ، وتقدمت الى احدى الشركات تطلب عملا وقبل طلبها وكادت أن تتسلم الوظيفة لولا تدخل أسرتها في الامر ومنعها من قبول أية وظيفة مهما يكن مرتبها مغريا . وحجة الاسرة أن المرأة خلقت للزواج وللمنزل وأن العمل والسعي للرزق من وظيفة الرجل . وهي تقول انها تعلمت وجدت واجتهدت ونالت ما نالته من شهادات لكي تكون ايجابية في الحياة . ان انتظار العريس في المنزل مهمة ثقيلة على النفس . ولو فرض ولم يأت فهل تظل عالة على والديها ثم على أخوتها الذكور . وهب أن تقدم لطلب يدها شاب في أول الحياة لا يملك الا مرتبه فهل لا تساعده هي بمرتبها ليعيشا عيشة سعيدة كريمة ؟

ان مشكلة عمل النساء ما زالت على حدتها عند بعض الاسر . وبنت النيل ترحب بآراء القراء وتنشرها في عددها القادم .

استفتاء الشهر الماضي

نشرنا في عدد سبتمبر الماضي قصة سيدة هجرها زوجها الى زوجة اخرى غنية وطلبت الينا ان نحل مشكلتها . ورات « بنت النيل » ان تشرك القراء معها في ايجاد حل لهذه المسكينة . وقد انهالت علينا الردود من كل حدب وصوب وكلها تتفق على انه لابد من ايجاد رادع يحول بين مثل هؤلاء الرجال المستهترين وبنات الاسر . ان الوازع الاخلاقي لايكفي في مثل هذه الاحوال ولابد ان يتبعه قانون يعاقب من تحدثه نفسه بالاخلال باهم واجب من واجبات الرجولة .



عزيزه ... الجمالية :

تربية الاطفال مهمة شاقة طالعى باب « طفلك ياسيدتى » ففيــــه كل ما تريدين من ارشادات . وننصحك بألا تكونى قاسية على طفلك .. عامليه بالحسنى ولا تضربيه ضربا موجعا كما تعودت أن تفعلى . ان التربية القاسية تنتج شبانا لا يحســــنون الاعتماد على أنفسهم .

فريدة يوسف ـ شبرا :

أنا واثقـــة من أنك لا تقومين بأى عمل مجد لا فى المنزل ولا خارجه . ان حياتك هذه الرتيبة هى سبب البلاء اقلعى عن قراءة تلك القصص التافهة التى تؤذى الخيـال والاعصاب . اشــتركى مع والدتك فى العناية بشئون المنــزل . تعلمى ان أردت الخياطة والتطريز . اقرئى الكتب المفيدة . ان البطالة سبب كل داء .

انصاف ـ قارئة بمصر الجديدة

اتركى هــذا الشاب لانه لا يصلح لك .. فانت فى سن الثالثة والعشرين وهو مازال طالبا بالجامعة . هــل فى استطاعتك انتظاره أربـــع ســـنوات ؟ ولو فـــرض واستطعت . فهل أنت متأكدة من أنه سيفى بوعده . سوف تصبحين فى سن السابعـة والعشرين وتكون قد فاتتك فرص مواتية للزواج . أنا لا أومن بالخطوبة الطويلة ولا بوعود الشــــباب . كونى واقعية وضعى حدا لهـــذه العلاقة التى لا أنتظــر لك منها خيرا كثيرا أو قليلا .

سعاد . طالبة جامعية :

انى أرى مع احتــرامى لثقافتك الجامعية أن والدك على حق . وانى أرى مثله أن الشاب الذى تقدم لطلب يدك خير من صديق شقيقك الذى يتوسل بهذه الصداقة ليتردد عليكم بالمنزل . لقد وعدك أنت بالزواج ولكنه لم يفاتح والدك فى هذا الشأن . انه صغير ولا يســـتطيع أن يتحمل أعباء الاسرة مهما قل عددها ، ان فارق العمر بينك وبين الشـــاب الاول ليس كبيرا واعلمى أخيرا أن الحب وحده لا يكفى لاقامـة عش سعيد . وأن الفقـر مقبرة الحب مهما كان كبيرا .

عليه كامل :

انك تشـــكين من أزمة نفسية حادة ناجمة عن دقة حساسيتك . بادرى بعرض نفسك على اخصـــائى فى الامراض العصبية ليعـــالج هذا الارق الذى ينتابك . لا تهملى هذه الحالة . ان العلاج السريع يقضى على العلة ويعيد اليك ابتسامتك وهدوءك .

اكتبى لنا عن قصة حياتك فلعلنا نجد فيهـــا ما يضىء الطريق أمامنا ...

حميدة ف. أسيوط

لا داعى أبدا لان تزعجى زوجك بما يعترضــــك من مشاكل منزلية . لتعرفى أن الازواج يتضايقون كثيرا من الزوجات اللواتى لا يعتمدن على أنفسهن . هيئى جـــوا هادئا لزوجــك فيكفيه ما يعانيه من تعب من عملـــه ليدبر المــــال الكافى لك ولاولاده .

الى رئيسة التحرير

سيدتى

... تزوجت به منذ احدى عشرة ســـنة وأنجبت ثلاثة أطفال هم قرة عينى وعزائى فى هذه الحياة ...

كان زوجى يتقاضى من والده عشرين جنيها شهريا لعمله معه فى تجارته . فلما ارتفعت تكاليف الحياة ارتفع المرتب الى خمسة وعشرين ...

ثم تغيرت الاحوال المالية وتغيرت معها معاملة حماى لزوجى . فهو يريد اليوم أن يفصله من تجارته لان له بيتا ورثه عن أمه ...

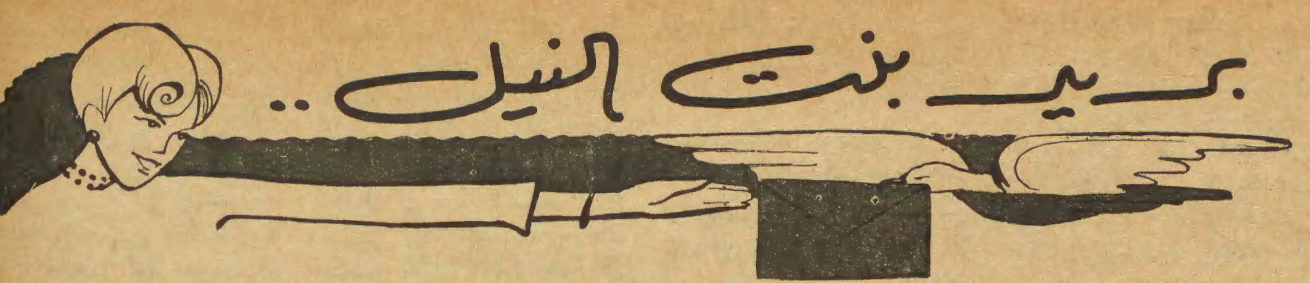
انه لا يرضيك يا سيدتى أن يحرم هذا الوالد ابنه من نعمة العلم ، ثم يحول بينه وبين التمتع بثمرة جده وتعبه . ولكننى لا أريد أن أبكى وأنوح على حظى العاثر كما تفعل الضعيفات . انى أريد أن أكون ايجابية . أريد أن أقوم بعمل شريف يساعدنى على أن أهيىء لاولادى حياة كريمة أجد لديك الحل الشافى ؟

قارئة س. س.

أهنئك على شجاعتك واخلاصك لزوجك . انى فى انتظارك بالمجلة . وسأجد لك ان شاء الله عملا يتفق مع مؤهلاتك .

رئيسة التحرير





بريد بنت النيل ..

بريد الجمال

تجيب على هذه الاسئلة الخبيرة الاخصائية لمستحضرات التجميل العالمية (اليزابيث آردن)

الى ميمى جنينة بسيدى بشر :

١) عليك بالتمرينات الرياضية فهى مفيدة فى مثل حالتك

٢) استعملى آدونا كريم وليكن استعماله بشكل دائرى حول الصدر واتركيه طول الليل وفى الصباح استعملى احدى المحاليل القابضة «استرانجان» بنفس الطريقة الدائرية

الى ن سمراء بغداد :

لعمل التواليت عليك باستعمال كريم قاعدة فاتح اللون ورادیانت بیونی روج واحمر شفاه رادیانت بيونى . وظل للرموش فرت بلو واخيرا بودرة آردناليزتا

الى الانسة ف.ع بالاسكندرية :

١) لعلاج السواد اسفل العينين استعملى اليزابث آردن الخاص بذلك خلال الليل . وفى النهار استعملى باتا كريم

٢) وبخصوص عنقك استعملى فى الليل آنتى براون ماسك لمدة عشر دقائق ثم أزيليه واستعملى بليشين كريم واتركيه مدة معقولة

٣) استعملى بليشين كريم ثلاث مرات فى الاسبوع

الى الانسة فوزية بحلوان :

استعملى سكين تونيك ومحلولا قابضا لتدليك العضلات ولليل استعملى كريم فلفا كغذاء لبشرتك

الى البائسة الحزينة س.س بالقاهرة:

١) قومى ببعض التمرينات الرياضية ودلكى جسمك بسلندرلين لوسيون

٢) من اجل التخسيس عليك بعمل رجيم خاص

٣) استعملى بريانتين اليزابث آردن لتنعيم شعرك واغسلى شعرك بشامبو «آردن فلفا»

الى قارئة بنى سويف :

لازالة الشعر استعملى «اليزابث آردن الكترا ايرداديكاتور» وقومى بزيارة صالونها بالقاهرة للاستشارة

الى القارئة المعذبة م.ا.ر :

استعملى اليزابث آردن هير بريباراشن لغسيل شعرك

الى ع.ع.ع الطالبة بكلية الهندسة:

يمكنك الحصول على مستحضراتنا فى بورسعيد من محل سيمون آرتز استعملى اليزابث آردن فلفاماسك من مرتين الى ثلاث مرات فى الاسبوع وفى الليل استعملى كريم يحوى مواد قابضة

الى احدى قارئات بنت النيل بلبنان:

١) استعملى اليزابث آردن ايراديكاتور لازالة الشعر واستشيرى الصالون فى طريقة الاستعمال

٢) لتنظيف البشرة استعملى اليزابث آردن للتغذية فعليك اورانج منظف . اما للتغذية فعليك اورانج سكين فود اثناء الليل

تجيب على هذا البريد السيدة ايفا اخصائية التجميل بالاسكندرية

و.س كامب سيزار الاسكندرية:

لما كانت الطريقة التى تتبعينها لازالة الشعر الزائد عن الساقين والفخذين تهيج الجلد، يمكنك استعمال شمع ازالة الشعر الذى يوجد فى الصيدليات الكبرى .

ساوى . تلا :

لا شك فى أن بشرتك دهنية عودى الى المقالة التى كتبتها فى الشهر الماضى فانها تحوى الاجابة المفصلة على سؤالك . أما فيما يختص شعرك الجاف فانى أنصحك بعمل تدليك أسبوعى بزيت الخروع أو زيت الزيتون فى المساء واتبعيه صباح اليوم التالى بغسيل بصابون جيد مصنوع من زيت الزيتون . لا تنسى أن تفرشى شعرك يوميا بفرشاة الشعر .

حائرة من بنى سويف :

لا أستطيع مع الاسف أن أفيدك ان طبيبك وحده الذى يستطيع أن يصف لك الدواء اللازم .

كارمن – برديس

ان المقالة التى كتبتها فى الشهر الماضى تفيدك تماما . لا تأكلى كثيرا . مارسى التمرينات الرياضية صباح كل يوم .

منيرة – محرم بك :

أنا فى انتظارك بالمعهد لاقوم بفحصك وارشادك الى ما يجب عمله .

ك.ع.ا. الاسكندرية :

استشيرى طبيبا باطنيا فيما يختص بك . أما عن ابنتك فلابد من عرضها على اخصائى فى أمراض العيون .

قارئة بنت النيل بنى سويف :

اقرئى مقالتى التى كتبتها فى الشهر الماضى . حبذا لو استطعت المجىء الى الاسكندرية لاتولى فحص حالتك بدقة . أما بخصوص زالة الشعر فان الطريقة التى تتبعها فى الشرق لا بأس بها .

حنيفه – بيروت :

ان شمع ازالة الشعر الزائد يوجد جاهزا فى الصيدليات ، وستجدينه حتما فى باب ادريس الموضع المراد ازالة الشعر منه يجب أن تبدئى أولا بغسل نشفيه ثم رشى عليه شيئا من مسحوق التالك . سيحى الشمع ثم افرشيه بعد أن يصبح دافئا على الموضع المراد ازالة الشعر منه . انزعيه حالما يبرد دفعة واحدة . طهرى الموضع بلوسيون بايو رقم ٥

بيد أن الشعر سيعود الى النمو . ولكن بعد فترة طويلة من الزمن .

الى السيدات والانسات :

م.خ. بالاسكندرية
احدى القارئات
خ.ا.هـ. بالمنيا
س.م. بالقاهرة
فوزية ف.ا. ببورسعيد
الين حنا – بورسعيد
هـ.ن. الاسكندرية :
ف.هـ. بالعباسية

راجعى مقال جمالك يا سيدتى عدد أول سبتمبر

تجيب على هذا البريد اخصائية التجميل فى مجلة بنت النيل

ا.م.ح :

ان كل ما يحدث بشعرك يرجع الى بعض الضعف فعليك بعرض نفسك على طبيب باطنى حتى يدلك على الفيتامينات اللازمة لجسمك

وعيك أيضا بان تغسلى شعرك على الاقل مرتين فى الاسبوع حتى يزول القشر

واما بخصوص الشعر الابيض فلا تزعجى نفسك فيمكنك استعمال الحنة البغدادى فانها تعطيه لون جميل وتغذيه وتمنع التقصيف

ج. عبد الواحد بالسويس :

لابد من الالعاب الرياضية لعلاج هذه الحالة . وهذه الالعاب لا تتطلب اكثر من عشر دقائق يوميا ويمكنك ان تستيقظى عشر دقائق قبل موعدك المعتاد . نظمى وقتك بحيث تتمكنين من ممارسة تلك الالعاب

آمال م. :

١) ادهنى شعرك بزيت الزيتون واعرضى نفسك على طبيب باطنى حتى يدلك على الفيتامينات اللازمة لجسمك وذلك سيساعد على تغذية الشعر ٢) اشترى فيلا كريم من مستحضرات اليزابث آردن ٣) اتركى لون شعرك كما هو لانه لايوجد لون احسن من الالوان الطبيعية

الاجابة الصحيحة

انظر ص ١١

١ – لويس بلريو
٢ – الساروتج
٣ – ايطالى
٤ – سمبسون
٥ – سليمان الحلبى

ك.ا. بالقاهرة :
١) لا تبالى بانك سمراء فان السمار نصف الجمال كما يقولون وليكن فى علمك ان جوزفين بيكر التى احدثت ضجة عالمية بجمالها كانت سمراء اللون
٣) ادهنى شعرك بزيت الزيتون او زيت الخروع

سهام :
١) ذلك الذى ذكرته لا يضر الشعر على شرط ان تطمئنى الى الحلاق ٢) ان هذا السمار يزيد من جمالك على شرط ان تستعملى بودرة تتمشى مع لون بشرتك هذا وفى الامكان بالطبع التخلص من هذا السمار ٣) قللى من الاكل وبالاخص من النشويات

ف. خزبك بابو حماد بالشرقية :
١) اقرئى مقال «عدو البشرة» فى هذا العدد ٢) سنوافيكم باحاديث عن الاتيكيت فى الاعداد المقبلة

انسة ن.ف بالقاهرة :
١) الطريق السليم هو أن تقللى من المواد النشوية ٢) المستحضرات من صنع اليزابث آردن

ا.ج :
لابد من أن يكون هناك بعض الاضطراب فى الكبد وهذا هو سبب كل ما تشكين منه اعرضى نفسك على طبيب باطنى

الى م.خ. بالاسكندرية :
اقرئى مقال عدو البشرة فى هذا العدد

الى احدى القارئات :
اقرئى مقال عدو البشرة فى هذا العدد

الى المشتركة س.م بالقاهرة :
اقرئى مقال عدو البشرة فى هذا العدد

الى ف.ف.ا. ببورسعيد :
اطلعى على مقال عدو البشرة فى هذا العدد

الى ا. حنا ببورسعيد :
اطلعى على مقال عدو البشرة فى هذا العدد

الى ه.ن بالاسكندرية :
اطلعى على مقال عدو البشرة فى هذا العدد

بريد الاطباء

الى ه. القارئة المعذبة بالزقازيق :
احضرى الى القاهرة واعرضى نفسك على الدكتور على ابراهيم اخصائى امراض النساء بمستشفاه ١٠ شارع فينى بالدقى

قارئة :
اعرضى ابنتك على الدكتور بهمان ٣٣ شارع القصر العالى بالقاهرة

قارئة باسيوط :
احضرى الى القاهرة واعرضى نفسك على طبيب اخصائى فى جراحة التجميل مثل الدكتور حسنى حجازى

السيدة مارى شليان بمصر الجديدة:
انصحى السيدة جارتك أن تتصل بالدكتور رجب عبد السلام حتى يفحص حالتها

السيدة مارى جرجس :
مرضك نفسانى قبل كل شىء احضرى لمقابلة الدكتور درية شفيق لاخذ رايها

الى ر. مصطفى على الحكيم بسوهاج :
قللى من أكل النشويات والحلوى على قدر الامكان وفى امكانك ممارسة الالعاب الرياضية بالمنزل كما تعودت عليها بالمدرسة مع ملاحظة عدم الاسراف فيها . يكفيك عشر دقائق كل يوم

الى الانسة ا.ح بالعباسية :
١) ادهنى شعرك بزيت الزيتون
٢) جسمك ينقصه فى الغالب الكالسيوم فاعرضى نفسك على طبيب باطنى

بريد القراء

الى بولس بالمنيا :
هناك مجلة نسائية فى بيروت اسمها صوت المرأة

الى و.م.ا. :
لا يتوقف الجمال على الطول او القصر فلا تحزنى فان بين القصيرات من يعتبرن من اجمل السيدات

الى الحائرة ت.ح. بشارع القصر العينى :
حاولى ان تجارى زوجك على قدر الامكان . ولا تفكرى فى مركب النقص لان خطابك يدل على أنك تتمتعين بشخصية قوية . اقبلى على الحياة بدون تردد وحاولى أيضا ان تتعلمى لغة أجنبية فكل شىء سهل عند وجود الارادة

المعذبة بدير الزور بسوريا :
اتركى كل هذا وعودى لاتمام دراستك وكونى قوية الارادة لتنفيذ ذلك . وكل شىء سينسى بعد وقت قصير . لا تتهاودى فى هذا الامر حتى لا يتمكن اليأس منك وقريبا ستبتسم الحياة لك . ان الزمن كفيل بتطبيب كل شىء

ملحوظة :
لم نتمكن من الرد على كل الخطابات الواردة لكثرتها ولضيق المكان فنرجو من قارئاتنا اللائى لم نرد على اسئلتهن الانتظار حتى العدد القادم فى اول نوفمبر

الى الحائرة فى القاهرة :
احضرى لمقابلة الدكتورة درية شفيق وليكن حضورك يوم الجمعة صباحا فهو مخصص لمثل هذه المقابلات

الى السيدة م. جنينة بسيدى بشر:
توجد الاعداد المطلوبة ولمن النسخة الواحدة منها ١٠٠ مليم

شئون المنزل

الى الطالبة بكلية البنات بالسنة الرابعة :
لايمكن مع الاسف اصلاح التلف الذى حدث بالفستان نتيجة بهتان اللون الاحمر على الرمادى . ولابد أن ذلك حدث نتيجة لاهمال عملية العصير الجيد داخل البشكير وللتخلص من أكبر كمية من الماء و نتيجة لنشره فى جو رطب مما ادى الى بطء مرحلة الجفاف . ويحسن دائما غسل صوف التريكو ذى الالوان المتعددة بالبنزين حتى تضمنى عدم بهتان الالوان على بعضها ، وانصحك بغسل فستانك من الان فصاعدا بالبنزين ، وكونى حريصة جدا عند اجراء هذه العملية فى أن يكون الغسل بعيدا عن اى مكان ساخن وفى الهواء الطلق حتى لا يشتعل البنزين .



السيدة ايسكوهى يراميان
صاحبة مدرسة التفصيل والخياطة
« فيرا »
٢ شارع فؤاد الاول بالقاهرة

غادرت السيدة ايسكوهى يرميان مصر الى فرنسا على الباخرة اسكندرون لتستحضر من باريس آخر مبتكرات الازياء .



الفن فى شهر

◆ افتتحت سينما ستديو مصر موسمها الشتوى الجديد بفيلم ابن للايجار بطولة محمد فوزى وتحية كاريوكا ، وتنتظر سينما البيجال الانتهاء من بعض التشطيبات لافتتاح موسمها بالفيلم سالومى آخر أفلام ريتا هيوارت وتبدأ ديانا موسمها الشتوى فى ٥ اكتوبر وما زال السيد صلاح رشيد حائرا بين اختيار أى الافلام لافتتاح السينما المذكورة .

◆ استديو جلال هو الوحيد الذى تستغل فيه البلاتوهات الموجودة .. فالسيدة مارى كوينى تنتج فيلمين فى وقت واحد .

◆ يعود الى القاهرة فى أوائل هذا الشهر السيد ارنست نصر مدير عام الشركة الشرقية للسينما وعضو مجلس ادارتها المنتدب مع السيدة حرمه بعد رحلة استغرقت شهرا بين لبنان وفرنسا وسويسرا .

◆ ما زال السيد محمد رجائى مدير عام شركة مصر للتمثيل والسينما يحاول جاهدا فتح أسواق جديدة للفيلم المصرى ولقد رسمت سياسة جديدة أدخلت فيها صناعة السينما المصرية ضمن الرحلات الاقتصادية التى ستقوم بها بعثات بنك مصر فى جميع بلدان الشرق .

◆ يبدأ السيد أنور وجدى انتاجه الجديد لفيلمين كبيرين يخرج أحدهما لحساب شركة افلام المتحدة فى استوديو مصر فى شهر نوفمبر .

◆ هناك اتجاه الى زيادة رأس مال بعض الشركات السينمائية وادماجها مع بعض الشركات الصغيرة الناجحة لتوحيد الجهود وتكتيل القوى لتقديم انتاج قوى يحظى بنجاح الجهود وتشجيع النقاد .

◆ لم يحدد بعد موعد فيلم الله معنا الذى تم اخراجه وانتاجه لحساب استديو مصر .

◆ صدق ما تنبأت به بنت النيل من عودة أم كلثوم حوالى منتصف سبتمبر .

ح . ج . م

المجتمع فى سطور

◆ عاد من الخارج السيد المهندس عبد الحميد حمدى بعد جولة موفقة فى ألمانيا وسويسرا وأمريكا استغرقت شهرين .

◆ أقيم بفندق سيسل حفل شائق بمناسبة عقد قران الانسة مها كريمة السيد عبد الحميد عبد الحق ضم السادة : لطفى السيد . حفنى محمود . محمد صلاح الدين ، وأحيت الحفلة السيدة ليلى مراد ولولا عبده واشتركت بالرقص السيدة ساميه جمال وظلت الحفلة الى الساعة الخامسة صباحا

◆ يشترك فى البعثات الاقتصادية فى دول الشرق الاوسط السادة عبد المقصود احمد ومحمود العتال وعبد الرحمن حماده وعبد الحميد حمدى ومحمد رشدى وحسين الجمل وحسن مختار رسمى وكلهم من رجالات بنك مصر .

◆ عاد السيد محمد حماده عضو مجلس الادارة المنتدب لشركة شمال شرق افريقيا من الخارج بعد أن قام بجولة بين المصانع والشركات لاستيراد آخر ما أنتجته هذه الشركات لسد احتياجات السوق المحلى .

همسات فنية



يوسف وهبى
تنتظره نهضة الفن

***

حول موسم جديد ...

التقيت بأحد المسئولين ، فحدثنى فيما كتبته فى العدد الماضى عن الموسم الذى انتهى والامل فى النهوض بالمسرح والسينما فى مصر .

وقد أكد لى المسئول ان الحكومة غير غافلة عن نهضة الفن ، شأنه شأن أى عمل نافع ومنتج فى البلاد وقال لى فى حديثه شيئا جديدا وهو انشاء فرق حرة جديدة تأخذ مكانها فى الوجود وتسير بالفن المسرحى المنشود خطوات الى الامام.

لقد سرنى أن أجد هذه اليقظة من جانب المشتغلين بالفن ولكن هذا الموضوع ذاته قد ذكرنى بموضوع آخر كتبت فيه كثيرا ولم أجد صدى لهذه الكتابة بعد...

على أى مسرح ستعمل هذه الفرق الجديدة ؟ ان الفرق الموجودة الان لا تجد المسرح الذى تعمل به .. أفى حديقة الازبكية التى تأكلها الفيران منذ عشرات السنين؟ أم فى دار الاوبرا العتيقة التى تتخطفها أيدى الفرق الموجودة والفرق الاجنبية .. فاذا احتلتها فرقة كان على الفرقة الاخرى أن تنام بقية الموسم!

وبهذه المناسبة ، أذكر مشروع انشاء مسرح بالاسكندرية يبدو ان البلدية قد نامت عن تنفيذه ..

كوكبنا يعود الينـــا

كنت أصلى لله وأدعوه أن يتيح لنا أن نلتقى بأم كلثوم وأن نجلس اليها جلساتنا القديمة التى لا تمحو ذكرياتها الايام ...

ومرت أسابيع وشهور وأنا أدعو مع الناس ، وفى مساء يوم قريب كانت تستقبلنى النعمة الفنية الكبرى التى استجاب الله بها هذا الدعاء .

جلست اليها ، وكان طبيعيا أن أجد عندها الشاعر رامى الذى صاغ أغنياتها عشرات السنين - وأرجو الا يغالط فى هذا الحساب ! - والذى جعلت هى من شعره أغنيات خالدة فى موسيقى الزمان !

كانت كما عهدتها ، لا تتردد فى أن تغرقنى ضحكا بقفشاتها اللاذعة ، حتى ولو كانت فى شخصى !

ولا أخفى اننى لم أسألها عن صحتها ، فقد كنت أريد الا أذكرها حتى بالمحنة الصحية التى مرت بها ، وكنت أريد أن تظل طول الوقت الذى قضيته معها فى اشراقتها المحبوبة ومرحها الجميل .. لتحيى فى نفسى الامل الذى كنت آمله مع الملايين ، وهو أن تعود الى أم كلثوم معنويتها التى كانت مفقودة لتهدى الى العالم العربى فنها الخالد .

سنسعد من جديد بصوت أم كلثوم ، وسنسجد لله هذه المرة - نحن الملايين - شكرا وحمدا اذ استجاب لنا الدعاء .



سلامة . . . والف سلامة . .



سيلفانا مانجـــانو
فن وجمال من ايطاليا

***

عزيز عيد

هل يعرف هذا الجيل من هو عزيز عيد ؟ هل يعرف انه كان شيخ المخرجين .

هل عرف الجيل الجديد من ممثلينا ومن جمهور المشاهدين أيضا أن عزيز عيد كان أستاذ أساتذتهم ، وأنه كان صاحب الفضل فى خلق الطابور الاول من موكب الفنانين عندنا ؟

وهل عرف الجيل الجديد أيضا أن هذا العبقرى درس أصول فن المسرح والاخراج فى أوروبا ، وشرد فى سبيل ذلك ، وأنه عاد الى مصر ليهدى لشعبها اخراج ما يزيد على ثلاثمائة مسرحية من روائع الادب الغربى والشرقى

مات منذ عشر سنوات فقيرا ، ومن وراء نعشه كانت تسير تلميذته وزوجته البارة سيدة المسرح فاطمة رشدى ... كذكرى طيبة حية لعمله الفني الخالد؟

لقد كان لعزيز عيد تلامذة لا يزالون أحياء ، وكان له زملاء ، وللفن فى مصر نقابة .. فماذا فعل كل هؤلاء فى تخليد ذكراه؟ أغلب الظن أنهم نسوا أن له ذكرى ..

ماذا كانت تفعل الحكومة أيضا من أجل رجل كهذا ، لو أنه كان فى غير مصر ؟

يوسف فهمى



كنت أفكر فى أن هذه هى أول خطوة فى حياتى الجديدة وأنا سائرة الى مكتب الدكتور دافيد كنيلى ... حيــــاتى الجديدة الخالية من العاطفة .. والزوج .. والاولاد!..

لقــــد فقدت الامل فى الحياة كلها حينمــــا نزعت الاربطة التى كانت تحيــط بوجهى ورأيت نظرة الفــزع ترتسم على وجه من يرانى ، فمع المجهـــود الكبير الذى بذله الاطباء بقى أثر الحريق على صــــفحة وجهى اليسرى شاهدا على كل ما حدث ...

وكان الدكتور كينلى أحد الاطباء الذين استدعـــــوا ليقرروا ما اذا كان هناك ضرر أصاب عينى ولكنه لم يرنى فى ذلك الوقت فقــــد كان وجهى محاطا بالاربطة . أما الان فقد حضرت لمكتبــه من أجل العمــل الذى يبحث لى عنه ، لانه الوحيـــــد الذى يمكنه مساعدتى ..

وكان قلبى يضطرب بشدة ويدى تتحسس فى عصبيــة النقاب الذى أسدلته عـــلى وجهى ليخفى ذلك التشــويه المقيت . لقد قال لى الدكتور فونر الذى عالج جــراحى : اننى كنت سعيدة لنجاتى من الحريق الذى التهم والدتى ولكن ... هل كنت سعيدة حقا لاكون فتاة فى التاسعة عشرة من عمرى مليئة بأحلام الحياة السعيدة ثم أواجـــه الناس فأراهم يشـــيحون بوجههم عند رؤيتى ؟

لقد كان سلوك الدكتور كينلى معى فى المستشفى غاية فى الرقة هو وصديقتـــــه الجميلة مارجــو ... فكانا يزورانى كثيرا ويشـــتريان لى المجلات والحلـــوى ... وكنت أحب مارجو لمرحهــا وقصصها المســـلية ولكنى حينمـــــا جلست فى مكتب الدكتور كينلى فى ذلك اليوم ابتدأت أكره مارجو ومرحها الدائم وعينيها الواسعتين وبشرتها الناعمة الرقيقة لانى لم أكن أحتمــل التفكير فى المقارنة التى ســــيعقدها الدكتور كينلى بينى وبينها.

وكانت نظــرات الدكتور كينلى تلمع فى عينيه وهــو يقول فى تساؤل :

– سوزان روبرتس ؟.. لمــــاذا لم تتركى عنوانك بالمستشفى حينما رحلت ؟ هل هذه هى الطريقة اللطيفة التى تعاملين بها أصدقاءك؟

وانتابنى السرور وهزتنى السعادة لحظة وانا اسمع صوته الحنــون ولكنه حينما ازاح ستائر النــافذة وانطلقت اشـــعة الشمس قويـة فضاحة تركت سعادتى وتذكرت ما جئت من اجله . ونحيت صفحة وجهى اليسرى جانبا وانا اقول ..

– لقد جئت اليك وانا آملة ان تجد لى عملا مع شخص كفيف البصر لا يستطيع رؤيتى ..

وطال صمت الدكتور كينلى وهو يدق على المكتب بانامله دقات منتظمة ثم قال فجاة ..

– كيف حال عينيك ؟

– هما على أحسن ماتكون العينان

– ان عندى مريضة كفيفة تحتاج الى صديقة ، انهــــا فتاة فى السادسة ...

وكان هذا ما حضرت من أجله ، ولكنى أعترف أننى كنت أود من الدكتور كينلى أن يقول ...

– يجب أن لا تبعدى عن الناس وعن الحياة ياسوزان .. انك لا زلت فى ريعان الشباب . ولكنه لم يقله كما لم يقله غيره. لقد كنت مخطئة حين ظننت أن الدكتور كينلى ســيفتح أمامى أبواب الامل فى المستقبل وفى الحياة .

ووقفت استعدادا للخـــروج وأناملى ترتعد وهى ممســكة بحقيبتى بينما قلبى يضطرب ويخفق ويبتهل من أعماقه أن لا ينظر لى الدكتور كينـــلى نظرة الاشــفاق التى كانت تلمع فى عينيه . وتملكتنى رغبة قوية فى أن أصيح فى وجهه ...

لماذا لا تقل أننى مصيبة حينما أقول ان أحدا لا يود رؤيتى بوجهى المشوه ؟.. ولكنى زممت شفتى فى قوة وتوجهت نحو البـــاب . ونهض كينلى من مجلســـه وأمســكنى من ذراعى حتى واجهتـــه ثم قال وكأنه قرأ تعبيرات وجهى ...

– لا تخرجى بهذه الحالة النفسية يا سوزان .

وفى اللحظة التالية كانت راسى مسندة فوق صــــدره وانا ابكى بحرارة . وحينما استعدت سيطرتى على كيانى بعد مجهود كبير صممت على ان اسيطر على نفسى دائما وان لا انهار هكذا سريعا لاول التفاتة عطف او شفقة واسرعت من مكتب كينلى والدموع لا زالت تنهمر من عينى وشبح مارجو وكينلى يتراقص امامى وهما يضحكان معا ويمرحان بين المسارح والمراقص ... وحينما اصبحت فى الطريق عادت الشمس الساطعة تسلط اشعتها على وجهى وعلى موضع ذلك الجرح بالذات مما دعانى الى التوقف بجانب احـــد الابواب حتى احكم وضع النقاب على وجهى وارفع ياقة المعطف ثم أميل قبعتى الى اليسار وانا احدث نفسى .

– سيكون هذا هو النظام دائما ... لن اقبل ابدا شفقة الاصدقاء ولا فضول الاغراب .. ومن اليوم ساكون وحيـــدة .. اختبىء من الناس .

وكنت قد عزمت عــلى ركوب السيارة العـامة الى محل عملى الجديد ولكنـــه لدهشتى ، حضر دافيـــد ليأخذنى بسيارته ، وجلست بجانبه وأنا أتأكد من وضع النقاب عـــلى وجهى . وبدا دافيد وكأنما لم يلاحـــظ عصبيتى وارتباكى وأخـــذ يرسل حديثه الهـــــادىء الطبيعى عن جانى بلاك الطفلة التى ستعتنى بأمرها والتى فقدت بصرها اثر انفجار فى وابور الغاز .. وأخيرا قال دافيد ..

– ان الطفلة تحتـــاج الى رفيق يكون صديقا لها فى نفس الوقت ولكنى على يقين من أنها ستحبك يا سوزان .. انها فى حاجة الى هـــذا الحب حتى نتمكن من اجراء عملية جراحية أخرى لها .. انها فى حاجـــــة للامل يا سوزان ...

الامــــل ... يا له من تناقض ..! أنا أبعث الامل فى الحياة فى أى شخص ؟ أنا بالذات ؟ ومع ذلك فقد صممت على أن أثبت كفاءتى وفائدتى لدافيد .

وكانت عائلة بلاك الطيبة المكونة من الزوج والزوجة والبنت الصغيرة فى انتظارنا . ولقد احببت هذه العائلة التى لم يبد على احدها انه وجه انتباها لما فى وجهى وخاصـــة فتاتها الصغيرة بوجهـــها الابيض النحيل وشعرها الذهبى وعينيها نصف المغلقتين . وابتسمت جانيت فى انشراح ودافيد يحملها بين ذراعيه ويقول ضاحكا ....

– لقد احضرت لك رفيقة .. لقد احضرت سوزان لتعيش معك ..

فتقدمت من جانيت الصـــغيرة وقلت :

– هل ستعلميننى الالعاب التى تعرفينها ؟

وانتظرت ردها قلقة فقد كان من المهم عندى ان تحبنى جانيت لانها ان لم تفعل اصبحت وحيدة تماما ..

وقالت جانيت فى ترحيب :

– يبدو من صوتها انها لطيفة .

فتنهدت بارتياح وسعـــادة .. واصبحت بعد ذلك انسى شذوذى ووجهى وانا مع جانيت ، وكنـــا نلعب ونمرح بلا خجل ولا خوف.. ولم يكن يقطع علينا حياتنا السعيدة الا الزيارات القصيرة التى يحضر فيها الدكتور دافيد ومارجـــو . وكانت مارجو صديقة لربة البيت وعندها تقابلت مع الدكتور ... لقد كانت مارجو حياة المجتمع الذى تعيش فيه بضحكها ومرحها. وكنت اشعر بتزمتى وبعدى عن الناس كلما رايت انطلاقها وحيويتها وكنت اسائل نفسى ...

– لماذا تحصل بعض الفتيات على كل شىء ؟ ولماذا يحـــدث ذلك التشويه فى مكان غير ظاهر ؟

وكان دافيد يحضر كثيرا فكنت أشعر بجسدى يهتـز ويدى ترتعدان كلما رأيته . وكلما حان ميعاد انصرافـــه كان قلبى يكاد يصرخ ليبقيه حتى أجد الفرصـــة لاشكره على كل ما فعله معى ... ولكن كانت الزيارات تمـــر

متتابعة ...

وذات مرة تركت جانيت لبعض الـوقت حتى أحضر كتابا أقرأ لها فيه وحينمـا عدت فوجئت بها وبدافيـد يتحـدثان عنى . وكانت جانيت تقول :

— اننى أحب سـوزان أليست جميلة يا دكتور ؟.

— نعم انها كذلك ولطيفة أيضا ..

فضحكت الطفلة فى خبث ثم قالت :

— آه ، كل شخص يجب أن يحب شخصا آخر ؟ أليس كذلك يا دكتور دافيد ؟

— ان الدنيا لتصـبح سعادة ان حدث ذلك ياجانى .

— اننى أحب مارجو أيضا ولكن ليس كما أحب سوزان ما رأيك أنت ؟

— اننى أحب كلا من مارجو وسوزان ولكنهما مختلفتان .

واخذ عقلى يفكر ويفكر فى كلمات دافيد وانا اقف بلا حراك فقد جافى عينى طـول الليل وكلمات دافيد تلح على تفكيرى وعواطفى بينما ظلال الاشجار تتحرك فى ضوء القمر امام النافذة .. واخيرا عندما كان الليل يولى أدباره امام جحافل الصباح واجهت الحقيقة التى كنت اهرب منهـا دائما .. وهى اننى احب دافيـد كينلى وان هذا هو سبب اضطرابى كلما سمعت صوته او قابلته . ولكن ...! وانه حب بلا امـل ومن طرف واحد . وانتهيت اخيرا الى قرار حازم وهو ان لا يبدو على ابدا اية بادرة تكشف عن هـذه الحقيقة سواء للناس او لدافيد مهما لقيت فى سبيل هذا الكبت من الم وشقاء .

ولكن الامل — ويا لها من كلمـة جميلة — ثار فى صدرى فجأة ورقص قلبى بين أضلاعى عندما كانت مارجو تقول لدافيد ...

— سأنتظر مكالمتـك التليفونية بشأن حفلة الرقص غـدا ..

فيقول دافيد .. آسـف أيتها الفتـاة العجوز ، لن يمكننى الذهاب للحفلة ...

وابتسم قلبى لهذا الرد . ان دافيد طبيب يحب عملـه وليس مغرما بمارجو ...

وفى نفس الليلة أخبرنى دافيـد أن جانيت يجب أن تدخل المستشفى بعد يومين لاجراء العملية لعينيها ...

وكانت هذه الكلمات الصغيرة كافيـة لتقض مضـجعى ولتحدث ثورة كبيـرة فى عالمى الصـغير وفى تلك السعادة الضئيلة التى أحيـا بها .. ألا وهى حب جانيت .. ماذا سيحدث عند ماترى جانيت ؟ لن تحبنى عند ما ترانى وانما كل ما سيبقى لى هو شفقتها الممزوجـة بالنفور من وجهى ...

ولقد فكرت فى الامر كثـيرا واخيرا وجدت الحل.. ! غدا عندما تذهب جانيت الى المستشفى سأترك المنزل ولن اعود ابدا . وعنـدما وضعت جانيت فى سريرها فى تلك الليلة اخذت اصـابعى تتحسس جسدها وكأنه شىء مقـدس ثم اخذتها بين ذراعى وضممتها الى صدرى فى قوة ووحشية وانا اضع صفحة وجهى الناعمة بجانب وجهها وقالت جانيت ..

— سيكون لى عينان جديدتان غدا ياسوزان .. ولكنى سأفتقدك أثناء بقائى بالمستشفى وعندما دلفت الى فراشى تركت روحى تبكى كما تشاء وعينى يفيض منهما الدمـع وعندما كان أفراد العائلة فى المستشفى جمعت شـتات ارادتى وحزمت حقيبتى وانا افكر فى دافيد وجانيت وكيف اننى لن اراهما بعد اليوم ثم وضعت النقاب على وجهى وفتحت باب المنزل وخطوت الى الامام .. ثم وقفت دفعة واحدة فقد كان هناك فى اسفل الدرج صاعدا ببطء .. دافيد كينلى . وقطب دافيـد وجهه وهو يرى الحقيبة فى يدى والنقاب فوق وجهى ثم امسكنى من ذراعى وقادنى الى الداخـل فى سكون . وعندما اقفل الباب خلفنا قال :

— ألا زلت تهربين ؟

— ماذا تعنى ؟

وحدقت عيناه السوداوان داخل عينى وكأنه يقرأ قلبى ثم قال :

— انك لا تدركين قيمتك عندنا ياسوزان .. ان جانيت تطلبك ..

واسـتندت الى مائدة بجوارى وأسـبلت عينى لاغالب دموعى قبل أن أقول

ـ اننى لا أستطيع الذهاب ‥ يجب أن تعرف أننى لا أستطيع أن أدعها ‥ ترانى

وفى لحظة كان دافيد قد انتزع النقاب من فوق وجهى ثم صاح :

ـ هذا الشيء السخيف ، لماذا تصرين على أن تحتجبى خلفه ؟

وكأنما ثارت فى داخلى جميع عواطفى المكبوتة مع الالم الذى يملأ فؤادى وأصابنى كل ذلك بغصة جعلتنى لا أستطيع الكلام • فاندفعت الى الباب وفتحته وفى لحظة كان دافيد خلفى يمسكنى من ذراعى ويقول فى رفق وحنان •••

ـ لا تذهبى يا سوزان

وتملكتنى الرعدة من لمسة يده ومن صوته الرقيق الذى هز أوتار قلبى ولكنى ـ معذلك ـ لم أستطع نسيان وجهى الذى كان يجعلنى أفقد الامل فى حبه • وثارت مشاعرى وأنا أفكر فى سوء حظى فقلت له بغضب وحدة:

ـ ماذا تعرف أنت عن شعورى بوجهك الرقيق وشخصيتك التى تكسبك الكثير من الاصدقاء بل وأكثر من الاصدقاء ؟ هل جربت قضاء الليالى ••• مسهدا ‥ وحيدا ؟

وكان صوتى يعلو كلما حاول دافيد مقاطعتى • ثم استطردت قائلة هل تصورت اننى كنت ذات مرة فتاة جميلة وان هذا النقاب يقبر احلامى فى الحياة المنزلية الهادئة وفى الزوج والاولاد ؟ هل تتصور شعورك وانت ترى الناس يشيحون بوجوههم حينما يرونك ؟ لهذا السبب لن اجعل جانيت ترانى ولن اجعلها تغير فكرتها الجميلة عنى • انها تظن اننى ‥ جميلة

وكأنما ارهقتنى هذه الكلمات فانهرت فوق مقعد بجانبى •

ـ سوزان ‥ لماذا تصرين على ان تجعلى من نفسك فتاة دميمة ؟ ان تشاؤمك وانطواءك يجعل من اثر الجرح الذى بوجهك شيئا ذا اهمية ان أصدقاءك لا يعيرون ذلك التفاتا ثم لماذا لا تنظرى للمرآة لترى هذا الاثر ؟ صدقينى ياسوزان انه ليس بالقبح الذى تتصورينه ‥ لقد انمحى معظم هذا الاثر فى الشهور التى عرفتك فيها ولكنك لا تدركين ذلك لانك لا تريدين • انك انانية تختفين خلف هذا الندب •

ـ انانية ؟

واستطرد دافيد فى هدوء ورقة ‥

ـ نعم انانية ياسوزان • لقد حاولنا جميعا اخراجك من القيود التى تفرضينها على نفسك ولكنك لم تحاولى مساعدتنا • لقد اتفقنا جميعا على ذلك ولكنك كنت تقاومينا بشدة ، بل وحتى مارجو لم تستطع ان تحصل منك على ابتسامة

ـ مارجو الجميلة ‥ اليس كذلك؟

ـ نعم انها كذلك ‥

وقلت بتردد •••

ـ هذا دليل على قولى ، لانك لم تكن لتحب مارجو لو لم تكن جميلة •

ونظر الى دافيد بسرعة نظرة طويلة متسائلة ثم قال ببطء •••

ـ اننى لا احب مارجو

ـ لا تحـ ••••

ولم أستطع أن أتم حديثى فقد أوقفنى الامل الجديد الذى سطع من قول دافيد • واخذ دافيد يقول فى هدوء ••• •

ـ لقد ظننت ذات مرة أننى احبها ولكن ذات يوم استدعيت للمستشفى بعد ذلك لمكتبى لاجد لها عملا ‥ لاعالج عينى فتاة ثم أتت هذه الفتاة وعندما تركتنى فى ذلك الوقت اخذت قلبى معها ولم تترك لى شيئا •••

وكان دافيد يقترب منى وهو يلفظ هذه الكلمات ثم أمسكنى من يدى واستطرد :

ـ وفى الحقيقة ، لقد عاملتنى هذه الفتاة فى بعض الاحيان معاملة غير لطيفة وكانت أحيانا تحاول الهروب وكأنها تتجنبنى وتحاول أن تجعلنى أكرهها •

أما أنا فلم أستطع أن أفوه بكلمة فقد أعيتنى السعادة الجديدة التى ملأت أعماقى وأخذت أنفاسى تتردد فى سرعة ‥ وفى اللحظة التالية كانت رأسى فوق كتف دافيد وصوته الرقيق يحنو على وهو يردد :

ـ لقد أحببتك منذ مدة طويلة يا سوزان • وكنت أعرف حالتك النفسية القاسية • وكنت دائما أود أن أصارحك أن الجمال لا يكمن فى وجه المرأة فقط • لقد وجدته أنا فى عينيك وفى حب الحياة الذى يملؤهما والذى لم تستطيعى اخفاءه • ولقد وجدته أيضا فى شعرك الاسود وفى حركات يديك الرقيقتين ‥

أما جانيت فقد واتتنى الشجاعة بعد ذلك لازورها فى المستشفى ولاقترب من فراشها وأنا أثبت عينى عليها حتى أعرف الاثر الذى سينطبع على وجهها حينما ترانى ‥ ولما حاذيتها قلت:

ـ اننى سوزان يا جانيت:

فسطعت ابتسامتها بسرعة ثم ساد السكون لحظة وهى تسدد عينيها لتفحصنى • ثم انفرجت شفتاها عن ابتسامة حلوة وهى تحدق فى وتقول :

ـ انك جميلة ولطيفة كما دل عليك صوتك منذ سمعته أول مرة •

ثم نظرت جانيت أمامها فى المرآة وقالت :

ـ ان الدكتور دافيد يقول اننى سأكون جميلة مثلك حينما أكبر •

يا الهى هل هذا حقيقى ؟ الم تر الندب الذى بوجهى • ولكنى عرفت الحقيقة حينئذ ‥ الحقيقة كاملة بلا تحيز ••• ان جانيت تعتقد اننى جميلة لانها تحبنى ولانى احبها ‥ هذا هو السر بالنسبة لجانيت ولى ولدافيد •••

محمد خزبك

حظك هـــذا الشهر (بقية المنشور ص ٥٤)

ان كان مولدك بين ٢٣ نوفمبر و٣٠ منه :

ستتحسن وظيفتك . اما مشاكلك فستحل دون ان تلجئى الى القضاء . ثقى بمن حولك . ولكن اياك من الثقة العمياء . واحذرى الغيرة.

ان كان مولدك بين اول ديسمبر و١٠ منه :

نظمى ميزانيتك بطريقة حكيمة وابتعدى عن المصروفات التى لا فائدة منها . كبدك فى حاجة الى عناية . ان الصداع الذى ينتابك ستبرئين منه.

ان كان مولدك بين ١١ ديسمبر و٢٠ منه :

سيكون لاسرتك أثر طيب عليك . انظرى الى الاشياء نظرة موضوعية. لا تحكمى عواطفك فى الموضوعات التى سوف تتخذين منها قرارا نهائيا .

ان كان مولدك بين ٢١ ديسمبر و٣١ منه :

حاولى ما استطعت ان تحتفظى برباطة جاشك . لا تندفعى وراء العاطفة واحذرى الاسفار فانها متعبة لن تفيدى منها شيئا .

ان كان مولدك بين اول يناير و١٠ منه :

مشاكلك العاطفية ستحل خلال هذا الشهر . اتخذى قراراتك فى الثامن والعشرين منه ان اردت ان يحالفك التوفيق .

ان كان مولدك بين ١١ يناير و٢٠ منه :

ان اطفالك سيكونون سبب همومك . لا تلقى بكلامك جزافا . واحذرى النميمة انها سبب كل بلاء . نظمى اعمالك وشؤونك .

ان كان مولدك بين ٢١ يناير و٣١ منه :

ان سوء التفاهم العاطفى الذى حدث لك لن يكون له ادنى تاثير على حياتك المستقبلة . ان مشكلتك هذه مشكلة سطحية .

ان كان مولدك بين اول فبراير و١٠ منه :

احذرى عدم الرزانة . لا تقلدى الفراشة التى تنتقل من زهرة الى اخرى . ان هذا التنقل يؤذى شعور من حولك ويصدمهم فى آمالهم .

ان كان مولدك بين ١١ فبراير و١٩ منه :

ان حدث ما يعكر صفو حياتك العاطفية فلا تقلقى ولا تندبى حظك العاثر . شيئا من الحكمة والتعقل يا سيدتى الفاضلة .

ان كان مولدك بين ٢٠ فبراير و٢٨ منه :

ان هذا الشهر يلائم نشاطك الجسمانى . اكثرى من الالعاب الرياضية والرحلات فى الخلاء . ان ٢٢ ، ٢٧ منه هما خير ما فى هذا الشهر .

ان كان مولدك بين اول مارس و١٠ منه :

سيحالفك الحظ فى شؤونك المادية . اما فى مسائلك العاطفية فلا . اتكلى على الصداقة فانها كفيلة بحل مشاكلك جميعا .

ان كان مولدك بين ١١ مارس و٢٠ منه :

ستاتيك سعادة مفاجئة . وستصلك رسالة تكون سبب سرورك اعتمدى كل الاعتماد على الرابع والعشرين والثامن والعشرين من هذا الشهر

ورشة حفر فنديان

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية


ثمرة جهود ناجحة
فى أكثر من ٦٠ عاماً
سيجارة
معدن ممتاز
أكمل ما وصلت اليه صناعة السجاير المصرية
إنتاج
شركة كوتاريللى
MADEN SUPERIEUR
فلتر بالفل
فلتر ابيض
سادة
TRADE MARK
Maden supérieur
معدن ممتاز
CIGARETTES COUTARELLI
ALEXANDRIE
EGYPTE
FILTRE LIEGE
صناعة مصرية